№26 (476) декабрь–январь
2014-2015

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Чтобы гололёд не застал врасплох

Просо лечит сахарный диабет

Как не пропустить грипп и отличить его от простуды

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Работают мастера

ВЕРТОЛЁТ СКОРОЙ ПОМОЩИ

У восьмилетней маленькой Ани из Апшеронского района, Краснодарского края, внезапно поднялась температура, появились судороги. Медики Апшеронска сразу поняли, что состояние критическое и надо вести ребенка в краевую больницу. Врачи связались с краевыми коллегами, и ребенка вертолетом санитарной авиации доставили в Краснодар, в реанимационное отделение краевой детской инфекционной больницы. Сегодня малышка чувствует себя лучше. Вертолет санитарной авиации приобрели по инициативе губернатора Александра Ткачева в начале 2013 года. За это время благодаря воздушной скорой помощи спасено 550 жителей отдаленных районов Кубани.

ВЕСИЛИ ПО 670 ГРАММОВ...

Врачи областной больницы №2 Челябинска выходили крошечных пациентов. Две девочки-двойняшки родились весом около 670 г. Три месяца реаниматологи боролись за жизнь этих детей, учили их дышать и помогали расти. После выписки малышки находятся под наблюдением врачей детской поликлиники.

К ЩИТОВИДКЕ ЧЕРЕЗ ПОДМЫШКУ

В Санкт-Петербурге, в медицинском центре им. В. А. Алмазова, проведена операция на щитовидной железе через подмышку. Выполнил ее робот.

Традиционный метод операции на щитовидке болезненный, имеет немало осложнений, вплоть до паралича голосовых связок, к тому же на шее остаются шрамы. Родиной нового метода хирургического лечения щитовидной железы является Южная Корея. В Европе его используют уже 8 лет для удаления аденомы паращитовидной железы и одиночных узлов на этом органе. Длится операция на тканях щитовидной железы более 4 часов. Петербургские врачи стараются не торопиться, дабы исключить различные форс-мажоры. Пребывание прооперированных больных в стационаре длится 3 дня вместо положенных раньше 10.

Намотай на ус

● Надо есть больше фруктов. Но... Не торопитесь! Если вы забыли их хорошо вымыть, то получите порцию Е230 — дифенила. Его используют при хранении яблок, апельсинов и других фруктов. Конечно, немытое яблоко не вызовет тошноту. Но печень отреагирует на консервант.

● Европейские ученые нашли способ бороться с раком: надо каждый день съедать 200 г любых желто-оранжевых овощей и фруктов, 100 г брокколи и 5-6 грецких орехов. Такое сочетание на 50% защищает от рака молочной железы и других опухолей. Одинаково полезны тыква, морковь, сладкий перец, персики, нектарины и манго.

● Овощи и фрукты полезны для здоровья, но, если в рационе их будет много, похудеть вряд ли удастся. Простая замена сытного рациона овощами и фруктами тут не работает. Необходимо сократить объем потребляемой пищи. Об этом заявили немецкие диетологи.

Новости

НАУЧИЛИСЬ ЧИТАТЬ МЫСЛИ

С помощью прибора, который может читать человеческие мысли, ученым удалось расшифровать слова, которые люди произносят про себя. Пока в эксперименте участвуют только пациенты, страдающие эпилепсией и перенесшие операцию на головном мозге.

ГИДРОГЕЛЬ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

Ученые из США изобрели гидрогель, который восстанавливает миокард после инфаркта. Катетером его подводят к поврежденному участку, где он и начинает действовать после инъекции. Этот гель может помочь и в лечении мерцательной аритмии, которую до сегодняшнего дня лечили только медикаментозно.

ИЗОБРЕТЁН БУДИЛЬНИК-ТЕРРОРИСТ

Для тех, кто любит поспать, изобретен будильник со звуковой бомбой. Звук достигает 113 децибел — почти как грохот отбойного молотка. Если и это не помогло вас поднять, то коварное устройство начинает трясти кровать. Думаете, будильник можно отключить? Напрасно! Он откатывается от вас почти на метр при попытке выключить сигнал. И будет звенеть и кататься вокруг кровати, пока вы не поймаете его и при этом не проснетесь окончательно.

ЗДАНИЯ БУДУТ РАСКРАШИВАТЬ

В Московской области в оформлении фасадов многоэтажных жилых домов решили отказаться от депрессивных цветов — черного и серого. Здания будут раскрашивать красным, оранжевым, желтым и зеленым цветами. Более того, каждый подмосковный город будет одного цвета. Несколько лет назад необычный облик получил Анадырь — столица Чукотки. Сейчас он как будто списан с маленьких скандинавских городков.

ЧИТАТЬ ГОРОСКОПЫ КЛАССНО!
ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ МЕСТО,
ГДЕ У НАС ЕСТЬ ДЕНЬГИ, ПУТЕШЕСТВИЯ
И ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ!

Ищем отличия — **Сезонная проблема**

Грипп или простуда?

ОРВИ И ГРИПП НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ОЧЕНЬ ПОХОЖИ. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЕЧЕНИЯ ВЫЯСНИТЕ, ЧЕМ ЗАБОЛЕЛИ.

Простуда

* Начинается постепенно, температура поднимается медленно и редко бывает выше 38°С.

* Обычно проявляется легкой слабостью, которая может длиться достаточно долго.

* При простуде обычно страдает носоглотка. Одним из первых симптомов, как правило, становится першение в горле и кашель. И еще во время простуды вы без конца сморкаетесь и чихаете.

Грипп

* Начинается внезапно. Температура поднимается буквально за несколько часов и, если не принять жаропонижающее средство, может достигать и 40°С.

* Появляются озноб, потоотделение, головная и мышечная боли, ломота в суставах и слабость. Несколькими днями тут не отделаешься. Даже при правильном и своевременном лечении желание прилечь или поспать могут преследовать несколько недель.

* При гриппе лихорадка может быть первым симптомом, потом появляются насморк, кашель и боль в горле.

Осложнения

Если простуду или грипп перенести на ногах, то можно столкнуться с более неприятными последствиями, чем затяжной насморк. Если запустить грипп, рискуете столкнуться с бронхитом или даже пневмонией. Пневмония — инфекционное воспаление легких, является тяжелым и самым распространенным осложнением гриппа. Если чувствуете, что дыхание затруднено, а при кашле в груди возникает боль, то надо немедленно вызвать скорую помощь.

Осложнения после простуды в форме ОРВИ не такие тяжелые, как при гриппе, но простудные симптомы могут стать хроническими. А вы ведь не хотите постоянно ходить с ларингитами и синуситами, правда?

Рецепты народной медицины

* Чай с малиной. В малине содержится большое количество витамина С, а варенье из этой ягоды способствует потоотделению и, как следствие, очищению организма. Но и злоупотреблять чаем с малиной не стоит. В больших количествах малину лучше не употреблять людям с заболеваниями сердца и при склонности к аллергии. Эта ягода может вызвать кожные высыпания или другие аллергические реакции, а в некоторых случаях даже спровоцировать сердечную аритмию. Врачи рекомендуют пить чай с малиной при невысокой температуре и перед сном.

* Молоко с маслом и медом. Если простуда проявилась не только насморком, но и болью в горле, отлично подойдет молоко с медом и маслом. Эти три продукта обладают обволакивающими, смягчающими свойствами и снимают воспаление в горле. На 1 стакан молока понадобится 10 г масла и 2 чайн. ложки меда. Однако этот напиток достаточно жирный, и не стоит им перегружать организм в больших количествах.

* Какао с молоком. С сухим ночным кашлем неплохо справляется обычное какао с молоком с добавлением 1-2 чайн. ложек меда и небольшого кусочка сливочного масла. Принимайте напиток по 1 стакану на ночь.

Больничные листы скоро будут оформлять в электронном виде, пообещал премьер-министр Дмитрий Медведев. Это позволит врачам тратить больше времени на осмотр больных.

Н. В. Антонова,
терапевт,
врач высшей категории

Папа Смурф

Американец Пол Карасон имел синюю кожу. За внешнее сходство с одним из героев мультфильма друзья прозвали его Папа Смурф. Но в этом нет ничего смешного.

Причиной посинения кожного покрова мужчины стало самолечение. Длительное время Пола беспокоил дерматит, и поскольку все предлагаемые врачами методы ожидаемого результата не давали, он решил создать лекарство самостоятельно. Изобретенный препарат был подобием современных БАДов, но в его основе было коллоидное серебро. Мистер Карасон не только принимал свой препарат внутрь, но и протирал им лицо, поскольку именно оно очень страдало от дерматита. Длительный систематический прием (около 15 лет) серебра стал причиной редкого заболевания — аргироза (аргирии). Характерные признаки были налицо: необратимое приобретение кожей синего или серебряно-синего цвета.

P. S. Если вы лечитесь препаратами на основе коллоидного серебра, строго соблюдайте дозировку и рекомендованные сроки применения. А то как бы чего не вышло...

Знаете ли вы, что...

● В любом мясе содержатся канцерогены, но в коже курицы и свиньи их в 2 раза больше, чем в любом другом. Если часто употреблять в пищу копченое куриное мясо, повышается риск заболеть раком толстого кишечника и желудка. Если вы любитель кур гриль, хотя бы очищайте их от кожи. И пореже ешьте копченую свинину.

● Вещество, которое содержится в красном вине, способствует выживанию клеток головного мозга при инсультах, полагают американские ученые. Находится это вещество в косточках и кожуре винограда. В процессе брожения его концентрация увеличивается. Сколько надо выпить красного вина, чтобы оно принесло максимум пользы, пока неизвестно.

● Самая частая причина образования серной пробки в ухе — попытки очистить его ватными тампонами или намотанной на спичку ваткой. В результате сера проталкивается еще глубже в ухо.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Развеем сомнения

Коронарное шунтирование

ЭТУ СЛОЖНУЮ, НО ОЧЕНЬ ВАЖНУЮ ПРОЦЕДУРУ ОКРУЖАЕТ МНОЖЕСТВ МИФОВ, КОТОРЫЕ МЫ ПОСТАРАЕМСЯ РАЗВЕЯТЬ.

1 Сердце может не выдержать. На самом деле, страх — основная проблема человека, которому предстоит аортокоронарное шунтирование. Справиться с ним помогает желание если не навсегда, то хотя бы на время забыть о боли. Кстати, именно боль чаще всего и заставляет больного решиться на операцию.

2 После операции придется нести себя как хрустальную вазу. Это не так. Обычно уже на следующий день после операции врач предупреждает: если мало двигаться, возможны осложнения, например воспаление легких. Прооперированный сразу же начинает учиться поворачиваться в кровати, садиться... Шунты для того и ставят, чтобы больной мог ходить, не чувствуя боли.

3 Боль может вернуться. Не нужно ждать возвращения боли, а лучше представить, что ее вообще никогда и не было. Однако подвигов совершать не нужно. Все должно быть в меру. Больной должен ставить перед собой реальные цели: например, сегодня и завтра я пройду 50 метров, следующие дни — 75, затем — 100... Не всем больным даже после шунтирования удается избавиться от стенокардии. И не удивительно: как бы хорошо ни была сделана операция, она является лишь одним из этапов в лечении ишемической болезни сердца. Медики пока не научились очищать сосуды сердца от атеросклеротических бляшек — основной причины заболевания. Поэтому даже после успешной операции примерно у половины пациентов может сохраняться стенокардия, проявляющаяся болью за грудиной при физической нагрузке. Но число приступов и принимаемых таблеток все равно будет меньше. Так что качество жизни все же улучшится. И главное — появится возможность отсрочить наступление инфаркта миокарда, а значит — продлить жизнь.

Правильное питание, разумные физические нагрузки, прием всех необходимых лекарственных препаратов добавляют еще несколько лет активной и полноценной жизни.

4 После операции можно жить как прежде. Увы, это не так. Даже при хорошем исходе операции надо стараться как можно меньше напрягать руки и весь плечевой пояс. Это связано с большой операционной травмой в области грудной клетки. Желательно не поднимать тяжести и отказаться от тяжелых работ на даче.

5 Курение влияет на сердце после операции не сильно. Отказ от курения продлевает срок работы шунтов на несколько лет. Длительность функционирования шунтов у каждого пациента разная. В среднем это 5-7 лет. Все зависит от того, насколько человек смог после операции изменить свою жизнь, следует ли он рекомендациям врачей.

6 После операции можно будет жить без лекарств. Это не так. Люди, перенесшие шунтирование, ни в коем случае не должны прекращать прием лекарств. Большинство препаратов, которые назначаются после операции, жизненно необходимы. Для того чтобы уменьшить риск закрытия шунтов тромбами, часто приходится принимать лекарства, уменьшающие свертываемость крови. Препараты из группы бета-блокаторов необходимы для того, чтобы уменьшить нагрузку на сердце. Они снижают давление и замедляют частоту сердечных сокращений. Любые изменения в лечении необходимо согласовывать с врачом. Самому отменять препараты рискованно.

В. Д. Пашутин, сосудистый хирург, доктор медицинских наук

Для тех, кому за...

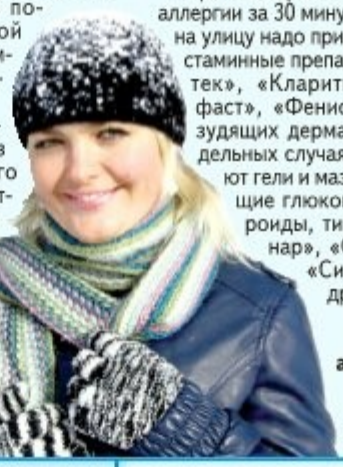
Если гололёд застал врасплох

Если на улице скользко, надевайте обувь на устойчивой рифленой подошве.

Пожилым людям лучше вообще не выходить. Если гололед застал врасплох (утром было тепло, а к вечеру подморозило), старайтесь максимально обходить скользкие участки. Это невозможно? Тогда слегка согните колени и медленно идите, опираясь на всю стопу. Можно немного скользить, будто лыжник, но обязательно без спешки, делая мелкие шажки. Воздержитесь от покупок, чтобы не нести в руках сумки, и не кладите руки в карманы — так проще удержать равновесие. Можно наклеить на каблуки и подошву полоски наждачной бумаги. Смажьте подошву сапог суперклеем (он сохнет быстро) и посыпьте клей мелкой галькой. В сапожках с такой подошвой можно даже бегать — они не скользят. Дня через 2-3 галька стирается, тогда надо приклеить новую.

У кого аллергия на холод

Одеваемся по погоде



* Надевайте одежду по погоде: теплые перчатки, высокие сапоги, теплые рейтузы, широкий шерстяной шарф должен прикрывать рот и нос, шапка максимально закрывать лицо. При резком перепаде температуры и прежде чем выходить на мороз постойте у открытой форточки или в тамбуре перед входной дверью.

* Дышите на холоде только через нос, прикрывая его шарфом или перчаткой, а если есть склонность к спазму бронхов, всегда имейте при себе ингалятор.

* Избегайте сквозняков, долго не стойте перед открытой форточкой.

* Не используйте перед выходом из дома увлажняющий крем, так как он провоцирует образование кристалликов льда, которые повреждают кожу и вызывают аллергию.

* При обострении холодовой аллергии за 30 минут до выхода на улицу надо принять антигистаминные препараты («Зиртек», «Кларитин», «Телфаст», «Фенистил»). При зудящих дерматозах в отдельных случаях используют гели и мази, содержащие глюкокортикостероиды, типа «Флуцинар», «Синодерм», «Синафлан» и другие.

А. П. Толмачева, аллерголог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ КИСЛОТА ЖЕЛУДКА НАСТОЛЬКО СИЛЬНАЯ, ЧТО КАЖДЫЕ 3-4 ДНЯ У ЧЕЛОВЕКА ПОЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНО НОВАЯ СЛИЗИСТАЯ ОБОЛОЧКА ЖЕЛУДКА.

■ НОС ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ РАСПОЗНАТЬ ОКОЛО 1 МЛРД ЗАПАХОВ.

■ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА 96 560 КМ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ. ЭТОГО ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ОКРУЖИТЬ ЭКВАТОР ЗЕМЛИ 2,5 РАЗА.

■ В СРЕДНЕМ ЧЕЛОВЕК СБРАСЫВАЕТ СТОЛЬКО КОЖИ ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ, ЧТО К 70 ГОДАМ ИЗ НЕЕ МОЖНО СЛЕПИТЬ ЧЕЛОВЕКА ВЕСОМ 47 КГ.

■ ГОЛОЛЕД — ЭТО ЗДОРОВО! 3 ШПАГАТА, 4 САЛЬТО, 5 ЛАСТОЧЕК — И ВЫ ДОМА!

■ ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЩЕКОТКИ — НИКОГДА НЕ ПРИЗНАВАТЬСЯ, ЧТО ТЫ БОИШЬСЯ ЩЕКОТКИ.

Сам себе доктор

Лечит обычное просо

ПРОСО С ДАВНИХ ВРЕМЕН ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

* **При гипертонии** 3 ст. ложки проса тщательно промойте и очистите от примесей, высушите, измельчите в кофемолке. В течение дня съешьте, ничем не запивая. Первые результаты надо ожидать не ранее чем через неделю после начала лечения. Курс лечения — не менее 2 месяцев. Каждый день готовьте новую порцию.

* **При сахарном диабете** 1 раз в неделю съедайте 1 ст. ложку муки из проса. Курс лечения — 6 месяцев.

* **От панкреатита** 1 стакан проса тщательно промойте, поместите в эмалированную посуду, залейте 2 л воды и варите на медленном огне до тех пор, пока зерно полностью не разварится. Пока каша будет вариться, натрите на терке тыкву, 1 стакан добавьте в кашу и варите еще 20 минут. Не солите, добавьте 1 ст. ложку подсолнечного или оливкового масла и съешьте на ужин.

* **При дискинезии желчевыводящих путей** 1 стакан проса тщательно промойте, очистите, залейте 3 стаканами воды, варите до неполной готовности, снимите с огня, укутайте и выдержите несколько часов. Затем разделите на 4 части и съешьте в течение суток. Не подогревайте, так как снижается лечебный эффект. В течение дня по возможности ничего больше не ешьте. Пейте чай из ромашки.

* **При гайморите** насыпьте в холщовый мешочек прокаленное на сковороде просо и приложите к гайморовым пазухам.

* **При лишае** насыпьте в кастрюлю просо и поставьте вариться. Когда на поверхности воды появится пенка, снимите ее и теплой смажьте раны. Процедуру повторяйте несколько раз в день.

Жвачку проглотил...

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ТАКОЕ СИЛЬНОЕ СКЛЕИВАЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО ПОПАДЕТ В ЖЕЛУДОК?

Жевательная резинка отлично прилипает к джинсам или полу. Однако прилепиться к чему-либо в нашем организме она не может. Но что происходит с клейкой массой в процессе пищеварения?

Человеческий организм может переварить лишь сахар и некоторые пищевые добавки, например ароматизаторы, содержащиеся в жевательной резинке. А с остальной массой ничего сделать не может. Жвачка перемещается из желудка в тонкую и толстую кишку. Потом отправляется туда, куда попадает все, что организм счел ненужным. «Что попадает в организм сверху, выходит из него снизу», — говорят гастроэнтерологи. И все же бывают случаи, когда проглатывание жевательной резинки приводит к проблемам.

Однажды в больницу обратилась 40-летняя женщина с жалобой на тошноту и на то, что не может проглотить ни твердую, ни даже жидкую пищу. На рентгеновском снимке врачи ничего не увидели, а эндоскоп обнаружил в пищеводе кремовый шарик диаметром 5 см. Пациентка рассказала, что она ежедневно жевала до 3 упаковок жевательных резинок, случалось, и глотала ее. В таких количествах клейкая масса может сваливаться в один большой комок и застревать в желудочно-кишечном тракте.

Такие случаи у взрослых бывают редко, но у детей с их пока небольшим просветом желудочно-кишечного тракта такое явление вероятно.

Ю. В. Комова, терапевт, врач I категории

Кому полезно жевать резинку

* Пациентам, которые в связи с каким-то заболеванием могут принимать только жидкую пищу, жвачка помогает тренировать жевательные мышцы.

* Жевательная резинка после еды может смягчить изжогу. Объясняется это тем, что процесс жевания активизирует перистальтику желудочно-кишечного тракта, и это способствует пищеварению.

Суставы лечу козьим жиром

Беру 100 г козьего жира, 1 ст. ложку растительного масла, 50 г прополиса, измельченного на терке, 1 мелко нарезанную синюю луковицу. Все смешиваю, помещаю в маленькую кастрюльку и томлю в духовке 20 минут. Процеживаю и храню в стеклянной баночке в холодильнике. Эта мазь хорошо снимает боль, а также быстро заживляет порезы. Перед использованием подогреваю.

И. Н. Киреев, Томск

После втирания мази становится легче

Ближе к 60 годам меня стали беспокоить колени. Перепробовала разные средства, но самое лучшее — это мазь из багульника и лопуха. Готовится она так: 3 ст. ложки сухих измельченных цветков и листьев багульника смешайте с 2 ст. ложками измельченного сухого корня лопуха и 4 ст. ложками растопленного нутряного свиного жира. Смесь выложите в глиняную посуду и поставьте в подогретую духовку на самый маленький огонь на 12 часов. Потом посуду достаньте и сразу в горячем виде смесь процедите через марлю в стеклянную баночку. Закройте пергаментной бумагой (не крышкой!), завяжите и храните в холодильнике. Перед втиранием мазь обязательно подогрейте (не всю, а сколько требуется). После процедуры больное место утеплите. У меня сразу после втирания боль проходит, а через 2 часа прогревания и вовсе отступает.

О. Н. Звягинцева, Архангельская обл.

Пижма всегда под рукой

Компрессы с настоем пижмы всегда помогают мне справиться с ревматизмом и болями в суставах. Беру 1 ст. ложку цветочных корзинок пижмы, заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю, укутав, 2 часа, процеживаю и использую для компрессов. Настой также можно принимать внутрь: по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

О. В. Вольнова, Брянская обл.

■ МУЖИКИ, ЗАПОМНИТЕ: ОПАСНО СОВАТЬ ПАЛЕЦ В ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО!

■ ТОЛЬКО НАШ ЧЕЛОВЕК ЗНАЕТ ДВА ЯЗЫКА: РУССКИЙ И... РУССКИЙ РАЗГОВОРНЫЙ.

■ ПРИЧИНЫ СРЫВА ПЛАНОВ: ТО ОДНО, ТО ДРУГОЕ.

О чём расскажет боль под правой лопаткой

ЕСЛИ НОЕТ ПОД ЛОПАТКОЙ С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ, ЭТО СЕРДЦЕ ПОДАЕТ СИГНАЛЫ. А ВОТ ПРИЧИНЫ БОЛИ ПОД ПРАВОЙ ЛОПАТКОЙ ОБЫЧНО НЕПОНЯТНЫ.

Это, как правило, так называемые иррадиационные боли, а провоцирует их очаг воспаления, который находится в другом месте. Для каких заболеваний характерна боль под правой лопаткой?

Самое распространенное — остеохондроз грудного и шейного отделов позвоночника, когда происходит ущемление нервных окончаний.

Если болезненные ощущения появляются в положении сидя или стоя и — намного реже — при ходьбе, это говорит о том, что повреждены трапециевидные мышцы в области правого плеча.

Ноющая постоянная боль сигнализирует о поддиафрагмальном воспалении.

Почечная колика или пиелонефрит напоминают о себе резкой нарастающей болью, пронизывающей всю правую сторону от поясницы до лопатки. А вот печеночная колика и холецистит проявляются иначе — сильными приступообразными болями в правом подреберье, отдающими в лопатку.

Если дергаются веки, крепко зажмурьте глаза и попробуйте оставаться в таком положении 1 минуту. Это снимет спазм и напряжение глазных мышц — и тик прекратится.

Попробуем разобраться, для каких заболеваний характерна та или иная боль.

*** Сильная боль** может быть сигналом панкреатита, холецистита, печеночной колики, острой вертеброгенной радикулопатии и спонтанного пневмоторакса.

*** Тупая боль** присуща хроническому холециститу, хроническому пиелонефриту, нефриту, злокачественным опухолям органов, расположенных в правой части брюшины, а также циррозу печени.

*** Острая боль** бывает при дискинезии желчного пузыря в гипертонической форме, стрессе, переедании. Она может быть одним из симптомов желчнокаменной болезни.

*** Резкой болью** дают себя знать наличие гнойного инфильтрата в правой почке, а также печеночная колика.

*** Колющая боль** может быть при обострении остеохондроза грудного и шейного отделов позвоночника, при перенапряжении или на фоне неврологических нарушений.

*** Тянущей болью** сигнализирует больной позвоночник.

*** Постоянная боль** говорит о наличии дискинезии желчевыводящих путей по гипотоническому типу.

*** Жгучая боль** требует к себе повышенного внимания. Она характерна для правосторонней пневмонии, нетипичной стенокардии, повреждении периферийных нервных отростков позвоночника. Все это требует срочной медицинской помощи.

P.S. Любая боль, какой бы невинной, на первый взгляд, она ни казалась, требует консультации с врачом. Самолечение здесь неуместно и небезопасно!

В. Г. Усатова, терапевт, врач высшей категории

Не страшно

Ноет сердце: гормоны разгулялись

Дисгормональная кардиопатия не угрожает жизни, но периодически обостряется.

У некоторых женщин и мужчин после 50 лет периодически появляется упорная колющая, давящая или ноющая боль в сердце, которая отдает в левую лопатку или руку. Она может возникать в любое время суток. Но чаще по ночам и, как правило, без видимой причины, во всяком случае, независимо от физической нагрузки. Боль в сердце может длиться часами, сопровождаясь ощущением нехватки воздуха и вызывая страх. У многих во время болевого приступа учащается сердцебиение до 100-120 ударов в минуту, холодными становятся руки и ноги, появляется озноб и даже повышается температура. Такое состояние врачи называют дисгормональной кардиопатией. У женщин во время климакса она возникает из-за гормональных сдвигов.

Проявлением дисгормональной кардиопатии может быть внезапное повышение артериального давления. Но если вам поставили диагноз дисгормональная кардиопатия, не пугайтесь. Это заболевание не угрожает жизни, не лишает работоспособности. Ведь изменения, возникшие в сердечной мышце, чаще всего обратимы, это подтверждает ЭКГ.

Тем не менее пока самочувствие оставляет желать лучшего, надо находиться под наблюдением врача, выполнять его назначения и стараться по возможности вести себя так, чтобы не возникало обострений.

Тому, у кого выявлена дисгормональная кардиопатия, врачи рекомендуют соблюдать режим труда и отдыха, заниматься физкультурой, побольше гулять, обтирать тело мокрым махровым полотенцем докрасна, обливаться водой контрастной температуры. Зачастую этого бывает достаточно, чтобы боль в сердце возникала реже, а затем исчезла совсем.

В. С. Махеев, кардиолог, врач высшей категории

Из прополиса

Сам себе доктор

Мазь против радикулита. Смешайте до однородной массы по 1 части 30%-ного спиртового раствора прополиса, меда и подсолнечного масла. Нанесите мазь на горчичник, приложите к больному месту и завяжите бинтом.

Компрессы при насморке. Разотрите 20 г прополиса со 100 г сливочного масла. Смесью пропитайте ватные тампоны и закладывайте их в носовые проходы утром и вечером на 10-15 минут до полного выздоровления.

Полоскание при ангине. Залейте 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане 15 минут. Снимите и оставьте на 30 минут. Процедите, добавьте 20 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса (на 0,5 л отвара зверобоя). Полощите горло теплым отваром.

Средство от герпеса. Заварите 1 чайн. ложку сушеных цветов ромашки 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Добавьте 1 чайн. ложку 10%-ной спиртовой настойки прополиса, размешайте. Пейте 2 раза в день в течение 3-4 дней. Этим отваром можно смочить ватные тампоны и смазать высыпания.

Сахар при мигрени. Разведите 20 г прополиса в 100 мл спирта. На кусочек сахара накапайте 40 капель настойки и съешьте не запивая.

На приёме у терапевта

НЕ ВРЕДНО ЛИ ПРОГРЕВАТЬ ПЕЧЕНЬ?

Не вредно ли прогревать грелкой печень и нужно ли это делать, если удален желчный пузырь?

Надежда, Воронеж

Раньше, чтобы избавиться от излишков желчи, делали тюбаж: принимали желчегонные препараты, для расслабления желчного пузыря правым боком ложились на грелку... Процедура эта долгая, неудобная, к тому же у нее есть противопоказание — желчнокаменная болезнь. Теперь же очистить желчные протоки можно и без помощи грелки. Лекарственные препараты «Хофитол», «Урсосан» облегчают работу печени, делая желчь более текучей. Также их принимают, чтобы не допустить образования желчных камней.

Грелку на печень

ДАВЛЕНИЕ СКАЧЕТ...

Мне 56 лет, обычное давление 120 / 70, пульс 60-65 ударов. Три года назад заметил, что пульс снизился до 55-59 ударов, а после 19.00 давление доходит до 150 / 100 при пульсе 55-59, макушка на голове теплее, чем обычно. Разово принимаю «Андипал» (2 таблетки). После парной или физической нагрузки вечернее давление нормализуется — до 120 / 60. Что делать?

И. Новиков, Омск

Если артериальное давление повышается эпизодически, надо обратиться к терапевту, который при необходимости назначит пройти ЭКГ и порекомендует подходящее лечение.

ОБЛАЗИТ КОЖА НА ПАЛЬЦАХ РУК

Что это может быть и как лечить?

Ирина Н., Омск

Это может быть грибковая инфекция, проявление аллергодерматоза или же нехватка витаминов. Для того чтобы подобрать правильное лечение, необходимо провести обследование: сдать соскоб с кожи пальцев на грибы. Если он отрицательный, нужно обратиться к аллергологу. Если ни грибок, ни аллергия не подтверждаются, возможно, что не хватает витамина А.

Авторитеты дают советы

БЕЛОЕ ПЯТНО НА ЛЕВОМ ЛЁГКОМ

У моего мужа белое пятно на левом легком. Врачи не могут определить, что это: опухоль или туберкулез. Сдавал мокроту на анализ — она хорошая. Но один врач говорит, что опухоль, другой подозревает туберкулез. Подскажите, пожалуйста, что это может быть?

Любовь, вопрос с сайта

Намного точнее компьютерная томография легких. Не тяните время и поменяйте врача. Белое пятно на легких может быть и раком, и туберкулезом, и пневмонией, и кистой.

Т. П. Бушина, терапевт, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бабушкины рецепты

КАЛАНХОЭ ПРИЛОЖИТЕ К ОЖОГУ

Ребенок обжегся? Измельчите несколько листочков каланхоэ, чтобы выделился сок, и нанесите его на обожженное место. Обмотайте бинтом и оставьте на 6 часов.

ПРОПОЛИС С ГЛИЦЕРИНОМ ОТ ЭКЗЕМЫ

Положите в тарелку небольшой кусочек прополиса, добавьте немного глицерина и поставьте в микроволновку, чтобы прополис стал мягким и его можно было намазать. Остудите и быстро намажьте на больные места. Перебинтуйте и ложитесь спать. Через 2 недели от экземы не останется и следа.

ПЕТРУШКА ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Заварите 0,5 л кипятка 1 стакан пропущенной через мясорубку зелени петрушки с корнем, укутайте и настаивайте 6-8 часов. Затем процедите, добавьте сок 1 лимона. Выпейте в 3 приема в течение дня. На следующий день повторите. После 2 дней приема лекарства сделайте перерыв на 3 дня.

АЛОЭ ПОМОЖЕТ ЖЕЛУДКУ

При болезнях желудочно-кишечного тракта к 1/2 стакана измельченной мякоти листьев алоэ добавьте 1 стакан сахара или меда. Настаивайте в темном месте 3 дня. Затем добавьте к смеси 1 стакан красного натурального вина и оставьте еще на сутки. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Глаз не прощает ударов

КАЖДЫЙ ГОД В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ ТЯЖЕЛЕЙШИЕ ТРАВМЫ И КОНТУЗИИ ГЛАЗ ПОЛУЧАЮТ СОТНИ ЛЮДЕЙ, ОКАЗАВШИХСЯ ВБЛИЗИ ВЕСЕЛЫХ КОМПАНИЙ.

Удар снежком вызывает контузию глаза

Чем опасна контузия?

Не всегда можно прогнозировать ее последствия. Но на множестве примеров врачи убедились: глаз не прощает ударов. От удара снежком лопаются сосуды, может нарушиться питание сетчатки. Через некоторое время она в этом месте истончится, образуется отверстие — и тогда человек потеряет зрение. Хотя поначалу все происходит незаметно, безболезненно. Вот почему, если поставлен диагноз контузия, обязательно покажитесь офтальмологу через месяц, затем через три месяца и через полгода. Во время консультации врач должен посмотреть глазное дно, определить, в каком состоянии сетчатка, и, если необходимо, с помощью лазерной операции «отремонтировать» ее.

Открывайте шампанское только под салфеткой и обязательно холодным. Теплое шампанское — мина замедленного действия.

Как могут навредить бенгальские огни?

Частички сгоревшего пороха, попадая на слизистую глаза, вызывают мелкие ожоги. Обычно человек сразу начинает тереть глаз, при этом травмирует его еще больше. Если же на поврежденную слизистую попадает инфекция, глаз воспаляется, возникает вторичный конъюнктивит. Вылечить его непросто.

Пробка от шампанского страшнее пистолета

Особую опасность представляют во время застолья пробки от шампанского. Врачам не раз приходилось спасать зрение и детям, и взрослым, которые или сами откупоривали бутылку, или оказались «под прицелом». Серьезно может повредить глаз даже пробка, отлетевшая рикошетом от стены. Впечатываясь на полном ходу в глаз (а случается это часто), этот небольшой кусочек пластмассы может вызвать сильнейшее кровоизлияние с отслоением сетчатки, а то и тяжелой контузией головного мозга. Врачи не устают повторять: открывайте шампанское только под салфеткой и обязательно холодным. Теплое шампанское — мина замедленного действия. Увы, предупреждения офтальмологов мы не слышим. Как и другой их призыв: как можно быстрее бежать к врачу, если глаз травмирован. В этом случае медлить нельзя. Чем-чем, а запасными глазами нас природа не снабдила. Самые опасные пробки — пластмассовые, полые внутри. Они под давлением вылетают из бутылки с бешеной скоростью, а значит, и удар получается мощный. Известен случай, когда шестилетнему мальчику доверили открыть шампанское по случаю Нового года. Он зажал бутылку между ногами и наклонился над ней... Спасти глаз мальчику не удалось, он ослеп.

Китайские петарды — настоящий кошмар

В самом Китае они официально запрещены. Опытные офтальмологи знают: с наступлением праздников жди беды. Минутное удовольствие оборачивается настоящим кошмаром: травмы от кустарных фейерверков — со страшными ожогами и тяжелейшими механическими повреждениями глаз и лица — врачи считают самыми тяжкими.

П. С. Волков, офтальмолог, врач высшей категории

Как там, у них?

«ПОХМЕЛЬНЫЙ РАЙ» ПРОКАТИТ И ВЫЛЕЧИТ

Специальный автобус с таким названием ездит по улицам Лас-Вегаса. Медсестры ставят клиентам капельницы с физраствором и витаминами. Это помогает организму быстрее переработать остатки алкоголя и вывести продукты его обмена. При необходимости дают обезболивающие лекарства от изжоги и боли в желудке. Процедура занимает около часа. Владельцы похмелятора на колесах считают, что их служба помогает быстрее справиться с последствиями застолья.

«ЧЕРЕПАШЬЕ ТАКСИ»: КОМУ НЕКУДА СПЕШИТЬ

В Японии работает «Черепашье такси», оно обслуживает людей, которые никуда не спешат и предпочитают неторопливую езду. Удивительно, но у компании много постоянных клиентов. Оказывается, не так уж мало людей, готовых платить и за медленную езду. Популярность уникальной службы неуклонно растет. За рулем этих автомобилей сидят специально обученные водители. Перед тем как водитель садится за руль, его учат плавно ускоряться и замедляться, а также избегать резких поворотов.

Нам бы так бы...

На улицах китайских городов можно встретить необычных людей. Они за отдельную плату готовы подсказать любому желающему, где находится ближайший общественный туалет. В их трудовых книжках так и записано: «Государственный служащий — туалетный гид».

Не навреди

Пьём шампанское по правилам

Шампанское создает атмосферу праздника, радости и веселья. Чтобы в полной мере насладиться букетом и вкусом этого изысканного вина, пить его надо по правилам.

1. Все игристые вина, в том числе и шампанское, подают перед едой или во время трапезы. При этом шампанское обязательно должно быть охлаждено до температуры 7-9°С. Вот почему бутылку подают в ведерке с водой и колотым льдом.
2. Открывать напиток надо тихо, так как резкий выстрел способствует быстрому испарению из вина углекислоты. Это влияет на качество напитка. Чтобы этого не случилось, надо осторожно, не встряхивая, наклонить бутылку под углом 45° и, крепко зафиксировав пробку, вращать саму бутылку.
3. Быстрое затухание игры вина в бокале свидетельствует о его плохом качестве. Игра же хорошего шампанского продолжается несколько часов, а у лучшего может длиться до десяти часов.
4. Наливают шампанское в бокал медленно, в два приема, для того чтобы дать возможность осесть пене, направляя струйку на наклоненную стенку бокала. Бокал надо заполнять на три четверти.
5. Когда шампанское начинает играть в бокалах, из него выделяются пузырьки. Они должны быть мелкими и развиваться от центра дна бокала фонтанообразно, создавая у стенок пузырьковый поясок. Если пузырьки крупные, значит, вино некачественное.
6. Бокал надо держать за самый низ ножки или подставку, не обхватывая рукой верхнюю часть, так как от этого шампанское быстро нагревается, теряет свой аромат и перестает играть.
7. Все бокалы для шампанского должны иметь форму конуса, расширяющегося постепенно вверх, а затем слегка сужающегося.
8. К игристому напитку подают разнообразные закуски (фрукты, бутерброды с икрой, сыр), салаты, блюда из белого мяса, дичь, десерты, пирожные с фруктами и ягодами. А вот шоколадом закусывать шампанское не рекомендуется.

Полезно знать

По морям, по волнам

ЭТОГО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО КОТА ЗОВУТ МАТРОС.

Вместе с экипажем теплохода «Николай Чернышевский», который курсирует между Москвой и Санкт-Петербургом, он ходит в рейсы и по совместительству развлекает туристов. И уже дослужился до старшего помощника капитана! Сшили ему соответствующую форму с погонами и фуражку! Капитан судна Владимир Котин давно хотел завести домашнего питомца на корабле, и семь лет назад мечта осуществилась. В свой первый круиз Матрос пошел месячным котенком. Оказалось, что малыш на палубе как рыба в воде! Морская болезнь ему не страшна, туристов не боится, а в капитанской рубке чувствует себя как дома! За семь лет кот наплавал 14 круизов! Матрос и погоду предсказывает: если ходит по рубке из угла в угол и волнуется, значит, шторм будет. Никогда не ошибается!

У мужа стабилизировалось давление, исчезли боли в суставах

Хочу поделиться рецептом, который очень помогает мужу после перенесенного микроинсульта. Измельчаю 45 суставчиков золотого уса, заливаю 1,5 л кагора и настаиваю в теплом месте 15 дней, периодически взбалтывая. Затем процеживаю, и муж принимает по 1 ст. ложке 3 раза в день за 45 минут до еды. Храню бальзам в темной стеклянной посуде. Одновременно с этим полезно 2 раза в день растирать ноги (да и все суставы) спиртовой настойкой золотого уса. Готовлю ее так: 40 суставчиков растения заливаю 1 л водки, настаиваю 10 дней в теплом месте, ежедневно взбалтывая. Процеживаю, переливаю в темную стеклянную посуду и храню в прохладном месте. Благодаря этим рецептам у мужа стабилизировалось давление, наладился сон, исчезли боли в суставах и улучшилось общее состояние.

И. Н. Москвина, Курская обл.

От гипотиреоза спасли боровая матка и красная щётка

УЗИ щитовидки показало, что она увеличена и на ней множественные узлы, а три из них уже приличного размера. Поставили диагноз гипотиреоз. Сначала я впала в отчаяние, но потом, собрав волю в кулак, стала искать рецепты, и нашла. Залила 50 г травы боровая матка 0,5 л водки (можно самогоном), настаивала в темном месте 30 дней в стеклянной посуде, периодически взбалтывая. Точно так же отдельно (в другой банке) приготовила настойку из травы красной щетки. Настойки не смешивала! Принимала так: по 30 капель настойки боровой матки, через 15 минут — 30 капель настойки красной щетки 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 30 дней. Повторила через 8 месяцев и стала чувствовать себя намного лучше.

О. Голованова, Пермский край

Не можете вспомнить, что было вчера...

ЕСЛИ К РАССЕЯННОСТИ, ЗАБЫВЧИВОСТИ, ПРИСУЩЕЙ БОЛЬШИНСТВУ СТАРИКОВ, ПРИБАВЛЯЕТСЯ НЕРЯШЛИВОСТЬ, ЭТО ОЧЕНЬ ПОХОЖЕ НА БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА.

К такому выводу пришли американские ученые. В течение 6 лет они наблюдали 450 пожилых людей, сопоставляя их вес и умственные способности. Если к рассеянности, забывчивости, присущей большинству стариков и свидетельствующей о склерозе, прибавляется неряшливость, это должно насторожить близких — очень похоже на болезнь Альцгеймера. Лечение бесполезно, нужны только забота и щадящая подстраховка.

От болезни Альцгеймера и других болезней, связанных со старческим слабоумием, ежегодно умирают больше людей, чем от всех видов рака. К сожалению, в свидетельство о смерти записывают совершенно другую причину, например обычную пневмонию, а не деменцию. Если вести верную статистику, то окажется, что болезнь наносит гораздо больший урон, чем какие-либо злокачественные образования.

ДОКАЗАНО, ЧТО НИКОТИН ПОВЫШАЕТ ИНТЕЛЛЕКТ И УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ. НО НЕ СТОИТ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ, А ВОТ НИКОТИНОВУЮ КИСЛОТУ В ТАБЛЕТКАХ ПОПИТЬ МОЖНО.

Если вы смотрите телевизор и у вас из головы вылетело имя известного актера или заходите в комнату и не можете вспомнить, зачем пришли сюда, — это норма. Но если, идя на работу хорошо знакомым маршрутом, вдруг осознаете, что заблудились, или во время разговора начинаете пытаться подобрать самые обычные слова, твердите несколько раз одно и то же, — это уже симптомы болезни Альцгеймера. В возрасте 65 лет этим заболеванием страдают 5% людей, в 70-80-летнем возрасте — 10%, а среди тех, кому 80, — 25%.

Первые симптомы болезни: человек не может вспомнить, что было вчера, но подробно опишет события полувековой давности. Чем больше прогрессирует болезнь, тем дальше отодвигаются границы памяти. Замедлить развитие недуга можно при помощи нехитрой гимнастики. Сделайте таблицу Шульца — лист бумаги разбейте на 25 клеточек и в каждой в произвольном порядке напишите цифры от 1 до 25. Через пару часов постарайтесь как можно быстрее найти все цифры по порядку. Время от времени меняйте разброс цифр.

Кстати, чемпионом среди продуктов, благотворно влияющих на мозг и память, признана клюква. Прекрасно очищает сосуды корень аира, который продается во всех аптеках. Его нужно измельчить в кофемолке, 1/2 чайн. ложки заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться и выпить в течение суток небольшими глотками.

И. Т. Вартанян, геронтолог, врач высшей категории

На каждый день

■ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА ЛЕЧАТ ИРГОЙ. ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ ЯГОДА, КОТОРАЯ СПОСОБНА НОРМАЛИЗОВАТЬ МОЗГОВОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ.

■ ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЗАУЧИВАЙТЕ НЕБОЛЬШОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ, РАЗГАДЫВАЙТЕ КРОССВОРДЫ. КАК И ДРУГИЕ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА, ПАМЯТЬ ТАКЖЕ ПОДДАЕТСЯ ТРЕНИРОВКЕ.

Нужно шевелиться!

Уроки жизни

Евгения Степанова, чемпионка СССР по прыжкам в воду, из спорта ушла, когда ей было 28. Сейчас ей 75 лет, и она снова чемпионка мира и Европы по прыжкам в воду среди ветеранов.

— К сожалению, не все в моем возрасте могут быть здоровыми и оставаться в хорошей форме. И у меня здоровье пошаливает. Но я нашла выход: записалась в секцию тайцзи-цюань. Для укрепления здоровья китайцы практикуют дыхание животом, обогащают тело и органы кислородом. Уверена, мне эти упражнения помогут избавиться от болей в мышцах. У меня ведь много дел: прыжки с вышки, чемпионаты, мои правнуки и дача... Живу на свою пенсию. Всю жизнь проработала инженером. Но не надо скупиться на свою жизнь. Вот у меня лежало, например, на книжке 40 тысяч российских рублей на черный день. Я купила на них билет на чемпионат мира в Монреаль и победила. Я чувствую, во мне сильная энергетика, и стараюсь передавать ее. Живу в Санкт-Петербурге, погода нас не балует, и когда вижу, что навстречу идет хмурый или озабоченный человек, просто улыбаюсь ему. Это вызывает встречную улыбку, и получается такой энергетический контакт: я ему, он мне.

Как в возрасте для тех, кому за... чувствовать себя оптимистично и радостно? Нужно заниматься тем, чем хочется. Очень нужно хоть как-то нагружать себя физически. Обязательно шевелиться! Каждое утро просыпаться с задачами, малыми или большими. Важно действовать. И, безусловно, рядом должен быть надежный человек.

Ликбез для пациентов

Три стадии гипертонии

Если вам поставили диагноз гипертония, прежде чем назначить лечение, врач должен правильно определить стадию болезни и только потом выписывать таблетки.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ БОЛЕЗНИ

Если систолическое давление (верхнее) находится между 140 и 159 мм рт. ст. или диастолическое (нижнее) между 90 и 99 мм рт. ст., это означает, что началась первая стадия гипертонической болезни. Если давление одно повышено, а другое в норме, значит, человек тоже болен и у него тоже первая стадия болезни. Чтобы поставить точный диагноз да еще установить стадию гипертонической болезни, надо измерять давление часто и в течение 10-15 дней. Ведь кровяное давление меняется в течение суток в зависимости от того, чем человек занимается: спит, работает, гуляет.

■ Каждые лишние 4,5 кг ведут к повышению систолического (верхнего) артериального давления.
■ Лекарства не помогут, если переутомляться, нервничать, курить...

ВТОРАЯ СТАДИЯ БОЛЕЗНИ

Ко второй стадии относят кровяное давление с систолическим (верхним) давлением от 160 до 179 мм рт. ст. или диастолическим (нижним) от 100 до 109 мм рт. ст. Практика показала, что и первая, и вторая стадии гипертонии — это очень серьезно, поскольку разрушают организм, поэтому так важно своевременно правильно установить диагноз и приступить к лечению. Но одни лекарства не помогут, если переутомляться, трудиться без отдыха, нервничать, питаться жирной и соленой пищей, не получать физических нагрузок, курить...

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ БОЛЕЗНИ

При третьей стадии гипертонической болезни систолическое (верхнее) давление от 180 мм. рт. ст. и выше или диастолическое (нижнее) 110 мм рт. ст и выше. Это настолько серьезно, что больной должен быть под систематическим наблюдением врача, а в период обострения нуждается в госпитализации. Больные и их близкие знают, как живется с давлением в 220 мм рт. ст.

Еще одна ситуация, еще один тип кровяного давления, когда систолическое (верхнее) давление высокое, а диастолическое (нижнее) в пределах нормы. Это изолированная систолическая гипертоническая болезнь. Она развивается у людей от 65 лет и старше. Эта форма болезни может вызвать сужение сонной артерии, в результате чего кровь сильно приливает к голове и мозгу. Это случается из-за образования тромбов в артерии и прилипания их к стенкам, что препятствует нормальному течению крови в сосуде.

Как в третьей стадии болезни, так и в последнем случае необходимо немедленно по установлении диагноза приступать к лечению.

Самая серьезная из всех форм — злокачественная гипертоническая болезнь: диастолическое (нижнее) давление очень высокое, выше 130 мм рт. ст. Поражает она, как правило, людей молодых, которым около 40 лет. Если вовремя не начать лечение — жди беды. Без лечения человек может умереть в течение года. Заболевание сопровождается осложнениями: нарушается работа нервной системы, ослабляется зрение, вплоть до слепоты, мучают сильные головные боли, сонливость, могут быть припадки, потеря сознания. Все эти симптомы называются гипертензивной энцефалопатией (читайте «Айболит» №24 за 2014 г.). За ними следуют геморрагический удар, разрыв кровеносных сосудов, инфаркт, застойная сердечная недостаточность. Выбирайте, что «лучше».

Н. С. Кочеткова, терапевт, врач высшей категории

Прикинь на себя

Сам себе доктор

При гипертонии смешайте по 1 стакану морковного и свекольного сока, 1/2 стакана сока хрена, сок 3 лимонов и 1 стакан меда. Перемешайте деревянной ложкой, поместите в посуду из темного стекла и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Стихи наших читателей

С НОВЫМ ГОДОМ!

Всех хочу вас поздравить
с праздником!
И желаю вам от души:
Чтоб здоровье, удача, радости
С вами в ногу по жизни шли!
Чтобы дом ваш был
полной чашей,
Только б счастье
теплилось в нем.
С Новым годом! Пусть
жизнь станет краше
И наполнится волшебством!

Лидия Сергеевна Савина, Красный Сулин, Ростовская обл.

НА ЗЛОБУ ДНЯ

Они грозят, закручивают гайки,
То санкции,
а то на жизнь запрет,
Но для Руси все это —
как нагайка:
Засучим рукава, как много
сотен лет.
Всегда Россия славилась
терпеньем,
И оптимизма ей не занимать.
Помогут здравый разум
и уменье
Да вера в Бога и землица-мать.
Затянем пояса свои потуже
И похудеем просто,
без проблем.
Я думаю, что им же
будет хуже,
Когда встряхнется Русь,
но не согнет колен.
А сорняки все вырвем и зароем,
Ведь кто есть кто
народу-то видней.
И новогодний стол мы
все равно накроем,
И пусть, на первый взгляд,
он будет победней.

Н. В. Окунева, Омск

Как с таким жить

Жадный муж

СКУПОСТЬ — НЕ ЛОЖКА ДЕГТЯ В БОЧКЕ МЕДА. ЭТО КАПЛЯ ЯДА В СТАКАНЕ — ОНА ОТРАВЛЯЕТ ВСЮ ВОДУ.

От него не дождешься подарков

Помните детскую дразнилку: «Жадина-говядина, соленый огурец...»? Тот, кто когда-то втихаря, ни с кем не делясь, трескал конфеты, вырос. Теперь от него не дождешься подарков. Он старается сэкономить на каждой мелочи, всякий раз заставляя вас сгорать от стыда... Что делать с его патологическим скопидомством?

Диагностируем «болезнь»

Понаблюдаем за «больным». Вот тревожные симптомы:

* слово «дорого» слетает с его языка чаще, чем ваше имя;
* если удается вытащить его куда-нибудь посидеть в кафе, ваш муж не оставляет чаевых;
* на своих потребностях он тоже экономит. Зарабатывает прилично, но отказывает себе в удовольствиях: никуда не ходит, не ездит отдыхать, ничего себе не покупает. Зато знает, как обойтись без нового галстука и еще одной пары носков;
* он с сожалением расстается с деньгами;
* получая сдачу, жадина внимательно ее пересчитывает и, если, не дай бог, недостает мелочи, возмущенно требует вернуть гроши;
* просто обожает обсуждать, что и сколько стоит. Вообще денежная тема — его конек.

Ищем причину скопидомства

* В прошлом мужчина испытывал нужду. Возможно, в детстве он и его родители всегда в чем-то нуждались, и теперь, чтобы такого не повторилось, он постоянно копит деньги и просто боится их тратить.
* Влияние кармы. Возможно, кто-то из его далеких предков умер от голода (или перенес голод), а недалекие еще хорошо помнят времена дефицита. Все это подсознательно формирует в мужчине жадность.
* Он все время копит «на будущее», забывая о радостях сегодняшнего дня.
* Он не уверен в женщине. В основном это происходит в первые годы совместной жизни. Жадина рассуждает так: «Я плохо ее знаю, и, может быть, у нас ничего не получится. Поэтому нет смысла тратиться на нее».

Что делать со скрягой?

Увы, это неизлечимо. Но жадность можно смягчить. Все зависит от ее причины.

* Если вы живете с мужчиной, который в прошлом испытывал нужду, его жадность может стать бережливостью. Планируйте вместе с ним все расходы, всегда откладывая определенную сумму на ситуации «просто хочется», чтобы он не считал, что эти траты могут привести к чему-то плохому. Материальный достаток, уверенность в вашей преданности заставит жадность поутихнуть.
* Если он живет будущим, обсудите, когда именно оно должно наступить, и начинайте копить деньги, к примеру, не просто на «отдых», а на поездку в конкретное место и в оговоренное время.
* Со страхами можно справиться. Чаще говорите ему, какой он замечательный (жадины это любят), доказывайте свою преданность, ничего не требуя взамен. Пусть он поймет, что дорог вам сам по себе. Главное — не переборщить.

О. В. Мосина, семейный психолог

Сам себе диагност — ***О депрессии***

Боль гуляет по всему телу

ДЕПРЕССИЯ МОЖЕТ ДОЛГО МАСКИРОВАТЬСЯ ПОД РАЗНЫЕ ТЕЛЕСНЫЕ НЕДУГИ. КАК «ВЫВЕСТИ ЕЕ НА ЧИСТУЮ ВОДУ»?

Дискомфорт в животе

При депрессии появляются желудочно-кишечные проблемы: тяжесть и вздутие живота, запоры или понос, тошнота и отрыжка, снижение аппетита, схваткообразные боли. Состояние обычно ухудшается ночью и утром, а улучшается во второй половине дня. Нередко люди с такими симптомами поступают в больницу с подозрением на острый аппендицит, холецистит, пищевое отравление или внематочную беременность. Ни терапевт, ни хирург не помогут...

Сердце болит

Стресс и депрессия вызывают ощущение перебоев пульса, боли в сердце, жжение или холод за грудиной, но при этом кардиограмма в норме. Кардиологи ничего не находят и направляют к другим врачам. Сердечные препараты обычно уменьшают боль, но не снимают ее полностью. Известное средство от стенокардии — нитроглицерин — при депрессии не помогает. Но могут помочь валидол, корвалол, препараты валерианы, зверобоя, мяты и мелиссы — то, что считается бесполезным для сердечников.

Бессонница

Расстройство сна — одно из первых проявлений депрессии. Человек просыпается ночью и долго не может заснуть, а утром встает с трудом, плохо отдохнувший, с отвращением завтракает и приезжает на работу уже уставшим, без чашки крепкого кофе работать не может. Пик активности такого человека — полдень. Но к двум часам дня работоспособность снова падает, и до конца дня человек чувствует себя разбитым. В этой ситуации не стоит хвататься за снотворные. Они не помогут.

Голова болит

Блуждающая головная боль, чувство распирания или сжимания головы, а также «ползание мурашек» — тоже признаки депрессии. Обезболивающие в этом случае не помогают. Врачи ставят диагнозы мигрень или вегетососудистая дистония и назначают препараты для улучшения мозгового кровообращения — ноотропы. Но от них только хуже. Эти лекарства обостряют нервозность.

Боль гуляет по лицу

Депрессия может прятаться за невралгией тройничного или языкоглоточного нерва, проявляться зубной болью. Эта проблема нередко провоцирует протезирование зубов. К сожалению, такая боль хуже всего поддается обезболиванию. Порой доведенные до отчаяния больные просят стоматологов удалить им совершенно здоровые зубы. Иногда это приносит временное облегчение. Однако решить проблемы можно, лишь обратившись к психиатру.

Навязалась фобия

Депрессия может перерастать в настоящие фобии — беспочвенные страхи. Страх смерти от остановки сердца, инсульта, неизлечимой болезни наподобие рака. Многие испытывают панические атаки. Фобии обычно усиливаются ночью и утром и уменьшаются во второй половине дня. Такие расстройства лечатся антидепрессантами.

Н. Г. Посохов, психотерапевт, врач первой категории

Лепестки розы дарят здоровье

Выращиваю розы и на собственном опыте убедилась, что вдыхание аромата свежих цветов снимает приступы мигрени, головокружение, нормализует внутричерепное давление.

* Заливаю на ночь 2 ст. ложки лепестков розы 1 стаканом кипятка, накрываю крышкой. Принимаю настой по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды как витаминное, успокаивающее, общеукрепляющее средство.
* Сухие лепестки розы растираю в порошок, смешиваю со сливочным маслом (1:100). Храню мазь в холодильнике. Применяю для лечения фурункулов.
* Заливаю 2 ст. ложки измельченных лепестков 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю. Использую для ингаляций при бронхите, полосканий при воспалении горла, полости рта, для умывания.

Н. Дулинова, Краснодар

ТОЛЬКО У НАС ЛЮДИ, ЗВОНЯ В ДОМОФОН, НА ВОПРОС «КТО ТАМ?» ОТВЕЧАЮТ: «ЭТО Я», И ИМ ОТКРЫВАЮТ.

От бородавок

Бородавки можно свести соком фикуса в смеси с 9%-ным уксусом. В 50 мл уксуса добавьте измельченный средний лист фикуса, настаивайте 10 дней в холодильнике, процедите. Смочите ватный тампон в настойке и приложите к бородавке на 10 минут. А бородавки с черными корешками (в народе их называют куриной жопкой) легко свести веточками ели. В таз положите веточки, залейте кипятком, настаивайте. Парьте ноги 10-20 минут.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАЛИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА (6799)

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.Е.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Бабушкины рецепты

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО МАСТОПАТИИ

Смешайте по 100 г меда, кашицы из свежего корня лопуха, касторового масла и сок 2 лимонов. Смесь нанесите на льняную или хлопчатобумажную салфетку и приложите на ночь к груди. Утром снимите компресс, а грудь смажьте аптечной мазью «Апилак». Курс лечения — 2 недели.

ОТ МАТОЧНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ

Возьмите 6 белков от свежих куриных яиц, добавьте в них 1 десертную ложку лимонного сока, хорошо размешайте и выпейте натощак. Если кровотечение не прекратится, можно повторить.

ТРАВЫ ОТ КИСТЫ ЯИЧНИКА

Возьмите поровну следующие травы: корень левзеи, трава полыни, трава череды, трава тысячелистника, цветки ромашки, цветки бессмертника, корень девясила, плоды шиповника. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залейте 0,5 л кипятка, слейте вместе с травой в термос, настаивайте ночь. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Вечером делайте микроклизмы из 30-50 мл настоя. Курс лечения — 2-3 месяца.

И тут засада!..

Цифры и факты

ЕСЛИ ЗАЯВЛЯЕТ О СВОЕМ НАСУЩНОМ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ — ЗАБЫВАЕШЬ ОБО ВСЕМ!

Желание мочевого пузыря должно исполняться по первому требованию. Ему по жизни немного-то и нужно — стать вновь пустым. Он перекрывает сфинктером (зажимом из мышц) отверстие в уретру (мочеиспускательный канал) и часами может накапливать мочу, которая поступает сверху, из почек, по трубочкам-мочеточникам. Растянутый сильным давлением жидкости, он рефлекторно стремится ее удалить. Вот почему мочиться желательно по первому же позыву — тогда сфинктер и стенки пузыря до глубокой старости сохранят хороший мышечный тонус.

Есть у него и еще одна особенность — паническая боязнь микробов. И вот тут засада: мужчина, который хотя бы раз в день не помыл головку пениса с мылом, будет источником цистита у женщины, с которой живет интимной жизнью. Воспаление стенок мочевого пузыря у женщин бывает чаще всего из-за нечистоплотности партнера.

Для мочевого пузыря очень хорошо, если вы станете выпивать 1,5-2 литра жидкости в сутки, особенно летом.

Объем мочевого пузыря от 200 до 500 мл. За сутки человек выделяет 1,5 литра мочи. Если же не облегчиться, последствия могут быть печальны — вплоть до разрыва мочевой системы!

Так в 2002 году погибли два китайских альпиниста (чтобы удерживать температуру тела, альпинистам рекомендуют долго не мочиться).

Т. П. Кашин, уролог, врач I категории

Ёшкин кот!

Филипп С. решился на обрезание крайней плоти. Он слышал, что это удлиняет половой акт (что действительно правда). Однако во время операции хирург удалил ему весь половой орган. Мужчина подал в суд, утверждая, что это сделано без его согласия. А хирург утверждает, что ампутация стала необходима, поскольку у пациента был обнаружен рак в опасной для жизни стадии.

На приёме у уролога

КОЛИЧЕСТВО ПЕРЕШЛО В КАЧЕСТВО

Мне 24 года, уже почти год женат, и за это время заметно упала потенция. Полноценных сил хватает лишь на один половой акт — и все. Раньше же мог 3-4 раза подряд. Что со мной? Помогите!

Алексей, Калужская обл.

С вами все в порядке, никакой помощи не требуется. Просто закончился период юношеской гиперсексуальности (24 года — уже зрелый возраст), а женитьба положила начало регулярному сексу, и вы вошли в нормальный ритм жизни. Как говорится, количество перешло в качество.

ПОСЛЕ ОРГАЗМА БОЛИТ ГОЛОВА

Мне 17 лет. Мастурбацией занимаюсь с 11 лет. В последнее время после оргазма болит голова. К врачу обращаться стесняюсь...

Егор, Пенза

Не надо стесняться врача. Все подростки занимаются мастурбацией. Что касается головной боли, скорее всего, причина не в мастурбации, а в состоянии сосудов головного мозга. Сходите к неврологу, пусть он измерит внутричерепное давление. Скажите, что голова болит после оргазма — этого достаточно.

ГОЛОВКА ПОСТОЯННО ОТКРЫТА...

У меня головка члена постоянно открыта, словно крайняя плоть обрезана. Хотя обрезания не было! Как это объяснить?

Игорь, Новосибирская обл.

Это объясняется просто: у вас врожденная укороченная крайняя плоть. Иногда мальчики рождаются как бы уже «обрезанными» от природы — в этом нет ничего удивительного или ненормального.

МОЛОЧНИЦА ЧЕРЕЗ ПОЛОТЕНЦЕ

Можно ли от женщины заразиться молочницей, используя общее с ней банное полотенце?

Петр, Тверь

Инфицирование молочницей (кандидозом) происходит в основном половым путем. Заражение через общие предметы личной гигиены маловероятно. Риск заражения повышается, если у вас ослаблен иммунитет.

На вопросы отвечал О. А. Пантелеев, уролог, врач высшей категории

■ КАЖДАЯ НОЧЬ ДОЛЖНА ИМЕТЬ СВОЕ МЕНЮ.

Оноре де Бальзак

■ ЭТО ВСЕ ГЛУПОСТИ, БУДТО СЕКСУАЛЬНОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ ПОБУЖДАЕТ ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ. Я ЧЕТЫРЕ ГОДА УЧИЛА АЛГЕБРУ И НИ РАЗУ НИ С КЕМ НЕ ЗАНЯЛАСЬ МАТЕМАТИКОЙ.

Элейн Буслер

■ ЖЕНЩИНЫ ЖАЛУЮТСЯ НА СЕКС ЧАЩЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ. ИХ ПРЕТЕНЗИИ СВОДЯТСЯ К ДВУМ КАТЕГОРИЯМ: НЕДОСТАТОЧНО И ЧЕРЕСЧУР.

Энн Ландерс

Для вас, мадам — *Не навреди*

Тому, что снизу, должно быть комфортно...

КАКИЕ ВЫБРАТЬ МУЖУ ТРУСЫ? МУЖСКОГО БЕЛЬЯ СЕЙЧАС ПРОДАЕТСЯ МНОГО: ТРУСЫ, ПЛАВКИ, СТРИНГИ...

Модель

Самые популярные модели — боксеры и плавки, они очень комфортные. Правильно подобранные не доставляют неудобств, поэтому урологи рекомендуют именно их. Обычно эти модели изготавливаются из хлопка, льна и других натуральных тканей, иногда с добавлением лайкры или других синтетических материалов. Правильные трусы должны быть достаточно свободными, не сильно обтягивать, тем более не должны впиваться в кожу.

Однако учтите, что крой плавок, если даже есть выделенная область для пениса, не учитывает пространство для мошонки, в результате чего она поджата и может перегреваться. В этом их минус.

Семейные трусы. Они шьются из натуральных тканей и очень практичны, а половые органы не перегреваются и проветриваются при ношении, что позволяет избежать многих заболеваний у мужчин.

Самая комфортная модель мужского белья, когда в нужном месте свободно, а в остальных правильно облегает.

Стринги носить каждый день нельзя. Но для создания настроения — почему бы и нет?

Есть и другие, не очень популярные модели, например, велосипедные трусы, которые открывают ягодицы. Вряд ли эти трусы комфортные, поскольку они обтягивают и врезаются в кожу.

Что же носить?

Самая комфортная модель мужского белья, когда в нужном месте свободно, а в остальных правильно облегает. Ведь у мужчины объем должен быть не только спереди, но и чуть ниже: именно в мошонке происходит образование спермы, и перегревание грозит ухудшением ее качества. А в белье, которое предлагают на рынке сейчас, нет места для «того, что снизу». Эту проблему может решить только трехлопастная объемная ластовица без швов, которая проходит через всю паховую область. Такое белье уже есть в России.

Материал

Обращайте внимание на качество материала и изделия: потяните его и посмотрите на просвет. Ткань должна растягиваться равномерно, не должно быть уплотнений, зацепок. Проверьте швы. У качественного белья они плоские, без вмятин и рубцов. Нитки должны лежать аккуратно и ровно.

Размер

Дома перед покупкой измерьте бедра мужа сантиметровой лентой и уже в магазине выбирайте размер, опираясь на таблицу на упаковке.

РОССИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ В ЛАБОРАТОРНЫХ УСЛОВИЯХ ВЫРАСТИЛИ ПОЛНОЦЕННЫЙ АНАЛОГ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА. В БЛИЖАЙШИЕ 5 ЛЕТ ЭТИ ОРГАНЫ ПРОТЕСТИРУЮТ НА ПАЦИЕНТАХ-ДОБРОВОЛЬЦАХ, КОТОРЫМ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРИЧИНАМ БЫЛ АМПУТИРОВАН ПЕНИС. ТЕПЕРЬ У НИХ ЕСТЬ НАДЕЖДА.

Хватит мучиться в кальсонах!

Все чаще можно встретить мужские колготки не только на показах мод, но и в обычной жизни.

Ведущий телевидения в Баден-Бадене обратился с призывом: «Соотечественники! Пора одуматься! Хватит мерзнуть в тонких и легких трусах! Хватит мучиться в неудобных кальсонах! Хватит париться в термобелье! Пусть женщины делятся колготками, нам они тоже нужны. Это изделие плотно облегает, отлично подходит под элегантный деловой костюм!» В поддержание своих слов ведущий разделся перед камерой и продемонстрировал ноги, обтянутые колготками как у балетного танцовщика. Правда, через час ведущего увезла скорая помощь с диагнозом острый психоз. Но буквально через сутки резко увеличились продажи женских колготок, их стали покупать мужчины.

Такой случай

Сначала смеялись...

Андрей испытывал те же ощущения, что и его беременная жена.

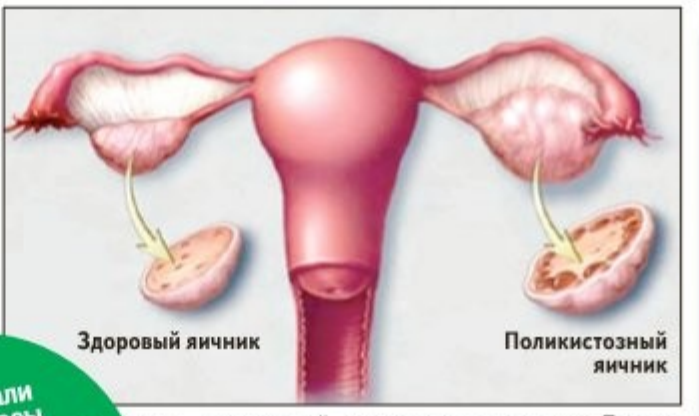
Мужчину тошнило по утрам, у него жутко болела поясница. Ну в точности как у беременной Елены! Так бывает у мужчин, когда любимая ожидает ребенка. Лена хохотала от души каждый раз, когда Андрей бежал вместе с ней к унитазу, хватался за спину и живот и когда его тошнило от запаха какой-либо пищи. Но за неделю до рождения дочки все перевернулось с ног на голову!

Посреди ночи 32-летний мужчина проснулся от пронизывающей боли в области поясницы. На этот раз супругам было не до смеха. Вызвали скорую... Анализы показали, что у Андрея рак яичка! Причем уже около 5 лет! За это время у него развились аж целых три опухоли: одна в яичке, другая в паху, а третья в области поясницы. Мир рухнул... И вот прошел почти год. Малышка подросла, а Андрей прошел не один курс химиотерапии. Он слаб, но главное — жив, и шансы на выздоровление есть! Рак яичка лечится в 97% случаев.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Словно кисть винограда

ПОЛИКИСТОЗ — ОДНА ИЗ ЧАСТЫХ ПРИЧИН ЖЕНСКОГО БЕСПЛОДИЯ. КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ?



Что происходит в организме?

В яичниках женщины содержится много фолликулов — пузырьков, внутри которых находятся яйцеклетки. Каждый менструальный цикл одна яйцеклетка (а иногда и несколько) созревает и, разрывая оболочку фолликула, выходит в маточную трубу. Это называется овуляцией. Если овуляция произошла, яйцеклетка может встретиться со сперматозоидом — и тогда женщина забеременеет. А может и не встретиться — и спустя примерно 2 недели начнутся месячные.

При синдроме поликистозных яичников яйцеклетка созревает, но остается внутри фолликула. Если это происходит из месяца в месяц, в яичниках образуется много недозрелых пузырьков, или, как говорят врачи, кист. Из-за этого яичник становится внешне похожим на кисть винограда.

Поликистоз не считается болезнью. Это синдром, который может сопровождать другие заболевания или сбои в работе организма. В любом случае у женщины возникают проблемы, и одна из самых серьезных — бесплодие.

В чем причина?

Синдром поликистозных яичников связан с гормональным дисбалансом. В организме женщины повышается уровень мужских гормонов — андрогенов, а других гормонов, нужных для созревания яйцеклетки, вырабатывается мало. Толчком для этого может стать стресс, неправильное питание, нездоровый образ жизни. Но все это — лишь поводы для развития недомогания, а не его причины.

Среди причин огромную роль играет наследственность. Если родственницы по женской линии страдали от подобной дисфункции, велика вероятность того, что это коснется и вас. Большое значение имеют и гормональные сбои. Поликистоз может быть связан и с проблемами в коре надпочечников, щитовидной железы, с изменениями некоторых функций печени.

Что чувствует женщина, если есть кисты яичников?

* Нарушается менструальный цикл. Если задержки случаются не менее трех раз в год и длятся дольше 10 дней, это может быть признаком поликистоза. Обязательно обратитесь к гинекологу.

* Если вы заметили, что появился избыточный рост мужских плотных волос на лице и теле, кожа на груди, спине, лице и волосистой части головы стала сальной, лицо в угрях — самое время проверить функцию яичников.

* Быстрый набор веса (до 10-15 кг за 1-2 месяца) сигнализирует о поликистозе яичников. Поликистоз выявляется у каждой второй женщины, страдающей ожирением. Причем жир откладывается по мужскому типу — на животе. Это увеличивает шанс стать сердечницей и диабетиком, способствует развитию атеросклероза и ишемической болезни сердца.

Как лечиться?

Надо восстановить менструальный цикл и способность забеременеть, нормализовать вес, откорректировать обмен веществ. Это работа не для одного специалиста: нужна помощь гинеколога, дерматолога, диетолога и эндокринолога. Для многих молодых женщин поликистоз — это в первую очередь невозможность забеременеть. Но даже если после лечения удается зачать и выносить ребенка, проблема не решена. К сожалению, поликистоз после родов может снова появиться, а значит, вернутся и проблемы с кожей, и лишний вес. Поэтому даже при хорошем самочувствии 2-4 раза в год проходите обследование у гинеколога и эндокринолога.

Е. С. Громова, гинеколог, врач высшей категории

От поликистоза

КОРЕНЬ ОДУВАНЧИКА РАЗОТРИТЕ В ПОРОШОК, РАСФАСУЙТЕ В БУМАЖНЫЕ ПАКЕТИКИ ПО 2 Г КАЖДЫЙ. ПЕЙТЕ, РАЗВОДЯ 1 ПАКЕТИК В 1 СТАКАНЕ ТЕПЛОЙ ВОДЫ, ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Пригодится

ЧЕМ ГЛУБЖЕ МОРЩИНЫ, ТЕМ НИЖЕ ПЛОТНОСТЬ КОСТЕЙ

Если рассмотреть морщины у женщины, пережившей менопаузу, можно предсказать, насколько она рискует заработать переломы костей. Чем глубже морщины и мягче кожа, тем ниже плотность костей. Причина этой взаимосвязи — коллаген, который присутствует и в коже, и в скелете. Дело в том, что во время менопаузы, если содержание коллагена уменьшается, то кожа начинает увядать, а плотность костей снижаться.

РОЖАЙТЕ, ПОКА МОЛОДЫ!

У женщин, которые родили 4 и более детей, почти в 2 раза выше риск болезней сердца (речь идет об утолщении стенок сосудов за счет отложения кальция в коронарной артерии) по сравнению с теми, кто дал жизнь 2-3 детям. При этом у исследуемых нерожавших женщин, а также тех, кто имеет одного ребенка, артерии также были суженные и отвердевшие. Ученые объясняют это тем, что беременность — дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Ведь объем прогоняемой крови возрастает в 1,5 раза. Чем моложе женщина на момент родов, тем легче ей восстановить здоровье. Риск болезней сердца у женщин еще выше при наличии поликистоза яичников, гипертонии и повышенного уровня холестерина в крови.

Дата Вашего рождения может сделать Вас миллионером!*

Мы разыскиваем Главного победителя Новогодней Юбилейной 333-й акции, чтобы вручить ему суперприз:

5 500 000 РУБЛЕЙ!*

За 7 лет мы провели 332 акции и вручили более 50 000 000 рублей. И сегодня мы разыскиваем нашего 333-го Главного победителя и единственного получателя 5 500 000 рублей. Может быть, это Вы?

Проверьте прямо сейчас:

- Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 333
- Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется в 2014 году
- Прибавьте к получившемуся числу 3819
- Припишите к получившемуся числу 3 нуля
- **ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 5 500 000 — ПОЗДРАВЛЯЕМ! Вы победитель и должны срочно связаться с нами по телефону!***

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже.

Скорее позвоните нам по телефону и получите 5 500 000 рублей!*

На правах рекламы.

18+

8-800-100-00-36

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ С МОБИЛЬНОГО И ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНОВ

Код акции: 03.11137.68.12.1

** ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 01.10.2014 ПО 30.11.2014 (ПРОДЛЕНА ДО 30.01.2015) МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 5 500 000 РУБЛЕЙ. ПРИЗОВОЙ ФОНД МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ СФОРМИРОВАН ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОРГАНИЗАТОРА. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. НОСИТЕЛЬ ДАННОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛОТЕРЕЙНЫМ БИЛЕТОМ. ДОГОВОР НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ НЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОДСЧИТАТЬ ЧИСЛА ПО ПРИВЕДЕННОЙ ФОРМУЛЕ ТАК, ЧТОБЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧИТЬ ЧИСЛО 5 500 000. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИММ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 30.01.2015 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 5 500 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 15.01.2015. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НА САЙТЕ WWW.1000PRIZOV.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-00-36 (ЕЖЕДНЕВНО С 9:00 ДО 20:00). НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА ИЛИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

РЕКЛАМА 007560

История одного выздоровления

Стула нет по трое суток...

ПРИХОДИЛОСЬ ПРИМЕНЯТЬ КЛИЗМУ, ТАК КАК СЛАБИТЕЛЬНЫЕ ПОМОГАЛИ ПЛОХО.

Ребенок родился здоровым, вот только запоры...

Родители ожидали рождения своей малышки почти 10 лет. Радости нет предела! Хороший ребенок, рост и вес в норме. Девочка крепенькая, как наливное яблочко, но очень активная. Маму беспокоит ее кратковременный сон: ночью поспит часа 3 и просыпается. Ухватится за мамину грудь, напьется молочка и снова засыпает. Почти никаких забот. Вот только запоры... Стула нет по трое суток. Участковый педиатр успокаивает маму. Мол, так бывает, ведь ребенок на грудном вскармливании. А молочко густое, жирное, усваивается полностью. Доктор советует делать массаж животика, давать укропную воду и побольше обычной воды. И маме сбалансировать свое питание. На том разговор и заканчивается. Рекомендации педиатра исполнялись полностью. Только результат неутешительный: все равно дефекация через двое суток, а то и через трое. К семи месяцам педиатра насторожил небольшой горбик мышц по белой линии живота. Он заметен, когда ребенок приподнимается. Запоры все упорнее. Приходится применять клизму, так как слабительные помогают плохо.

Основные симптомы болезни у детей до 1 месяца: отказ от еды, отсутствие стула, припухлости в области животика, дыхание с хрипами.

Грозный диагноз

После длительного медицинского обследования поставлен грозный диагноз — болезнь Гиршпрунга. Врачи объясняют, что это врожденный дефект кишечника. Лекарства помогают плохо, искусственное вскармливание — еще хуже. Предлагают сделать резекцию пораженного участка кишки. Мама в ужасе.

В гости приехала Светлана Ивановна, бабушка по матери. Мать и ребенок были в больнице на очередном обследовании. Когда они вернулись, бабушка сразу же объявила о своем решении: «Уезжаем из Москвы домой». Так и сделали, уже на следующий день они были в родной деревеньке под Волгоградом. Бабушка хорошо разбиралась в травах и по прибытии взяла тщательно вымытые хозяйственным мылом корни алтея, обдала их кипятком, подсушила на полотенце. 1 чайн. ложку наструганных корешков залила стаканом прохладной кипяченой воды и настаивала ночь. Процедила настой и давала девочке по 1 ст. ложке каждые 3 часа, с 7 часов утра до 9 вечера, независимо от еды.

Также делала малышке микроклизму (30 мл) 3 раза в день: касторовое и персиковое масла (поровну) плюс 1 чайн. ложка рыбьего жира.

Массаж живота выполняла круговыми движениями ладоней по часовой стрелке, сужая круги. Заканчивала вокруг пупка — и так 5 кругов.

После массажа утром и вечером на 45 минут накладывала на живот прохладный компресс с простоквашей, или кефиром, или молочной сывороткой. Все это проделывали 3 дня.

Следующие 2 недели давала ребенку травяной настой. Смешивала 2 ст. ложки семени льна, 1 ст. ложку надземной части с цветком и корней цикория, по 1 чайн. ложке зверобоя, корней валерианы и семян укропа. Все это измельчала, складывала в стеклянную посуду и закрывала крышкой. На стакан кипятка брала 1 ст. ложку смеси, держала на водяной бане 30 минут и настаивала ночь. Давали ребенку по 1 чайн. ложке 7 раз в день каждые 2 часа с 8 утра до 8 вечера, независимо от еды. Стул у ребенка был уже оформленный, 2-3 раза в сутки.

Бабушка приступила к следующему курсу — давала девочке настой сушеных корней горечавки желтой. 1 ст. ложку сырья заливала стаканом кипятка, настаивала ночь, процеживала. Давала по кофейной ложке отвара, разведенного 3 ст. ложками воды, 5-7 раз в день независимо от еды.

Малышку выхаживали еще полгода. Каждый курс — по 40 дней с перерывами в 7 дней. Теперь она растет здоровой на радость всем. После обследования оказалось, что операции не требуется.

■ ПОСЛЕ ПОЛУГОДА КОЛИЧЕСТВО МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 750 МЛ В СУТКИ, ПОСЛЕ ГОДА — 500 МЛ, В 2-3 ГОДА — 300 МЛ В СУТКИ.

■ НЕ ДЕЛАЙТЕ ЧАСТО ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ КЛИЗМЫ. ЭТО ПРИВОДИТ К ПРИВЫКАНИЮ.

■ ТОЛЬКО ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРАХ КЛИЗМА ОСТАЕТСЯ ЛЕЧЕБНОЙ ПРОЦЕДУРОЙ.

На каждый день

● Температуру тела крохе не стоит измерять после сытного горячего обеда, беготни по комнате и когда ребенок взволнован — в этих случаях она ненадолго повышается. А вот если малыш отдыхает, спит или голоден, температура, наоборот, понижается.

● Малыш не дает измерить температуру? Попробуйте сделать это, когда он крепко спит. Осторожно поставьте градусник под мышку спящему крохе, прижмите ручку к телу и, придерживая ее, посидите с ним до тех пор, пока не измерите температуру.

● Как не пропустить грипп и отличить его от простуды? Ставить диагноз — задача врача, однако родители должны знать их симптомы. ОРЗ — острое респираторное заболевание — сразу сопровождается насморком, заложенностью носа, першением в горле, кашлем. Грипп начинается внезапно. У ребенка повышается температура тела, болит голова. Кашель и насморк присоединяются позже.

Заболела голова...

КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ?

Важно знать, периодическая эта боль или она возникла впервые. Если головная боль беспокоит ребенка регулярно, это серьезный повод обратиться к врачу. В единичных же случаях возникновения боли, например, на фоне переутомления, вы можете сделать следующее.

* Уложите ребенка в постель и дайте ему возможность побыть в тихой и спокойной обстановке. Можно принять душ или сделать горячую ванну для ног.

* Положите на область висков и лба влажную прохладную салфетку.

* Предложите малышу глицин (витамин для мозга). Пускай ребенок рассосет 1-2 таблетки под языком — это уменьшит спазм сосудов.

* Сделайте ребенку легкий массаж затылка, плеч и шеи.

* Ни в коем случае не давайте лекарств, не проконсультировавшись с врачом.

Если у ребенка на фоне головной боли повышается температура до 39-40°С, это сопровождается тошнотой, рвотой, потерей сознания, судорогами — в таком случае нужна неотложная помощь врача!

С. Д. Карпова, педиатр, врач I категории

Контагиозный моллюск лечила отваром череды

Заварила 1,5 ст. ложки травы 1 стаканом кипятка, томила на небольшом огне 15 минут, настаивала 45 минут. Настоем протирала пораженные участки кожи ребенка 3 раза в день в течение недели. В этот период не купала малыша! Моллюск прошел за 8 дней.

И. Н. Жданова, Омск

Сын обварил грудь чаем, помог алоэ

Нарезала его пластинками, наложила на рану и зафиксировала на ночь эластичным бинтом. Среди ночи повязку убрала, так как малыш проснулся из-за боли. На следующую ночь опять сделала такую повязку. В этот раз сынишка спокойно проспал до утра. Утром сняла, а на месте раны — свежая розовая кожа. Повязку больше не делала. Сыночек быстро поправился. Сейчас ему уже 18 лет, а от ожога даже шрама не осталось.

И. Верещагина, Воронежская обл.

Думай, думай — *Советы психолога*

Как слово отзовётся

СОВЕРШЕННО БЕЗОБИДНАЯ ФРАЗА МОЖЕТ СОЗДАТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА ПРОБЛЕМЫ В БУДУЩЕМ. ПРОСЛЕДИТЕ ЗА СВОЕЙ РЕЧЬЮ И ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ПОВТОРЯТЬ ТАКИХ ОШИБОК.

1 «Не бегай, ноги переломаешь! Не корчи рожи, таким и останешься». От этих фраз, которые взрослые воспринимают как предостережение, в сознании ребенка остается только вторая часть. И жизнь начинает видеться опасной, ребенок может стать пугливым.

Верное решение: не запугивайте, а объясняйте, почему так нельзя делать. Например: «Научишься спокойно ходить, не придется мазать коленки йодом».

2 «Не бери, сломаешь... Дай я лучше сама сделаю». Эти фразы лишают уверенности в себе, ребенок начинает думать, что у него ничего не получится.

Верное решение: употребляйте фразы-помощники: «Сломал? Попробуй еще раз, у тебя получится. Давай помогу».

3 «А вот соседский Петя уже умеет читать...» Ребенок начинает сомневаться в любви родителей и вместо того, чтобы равняться на Петю, начинает ревновать к нему.

Верное решение: сравнивайте ребенка с самим собой. Замечайте его достижения и хвалите за них: «Ты же способный, научился считать и писать научишься!»

4 «Да разве наш папа может правильно собрать тебя на прогулку!» или же «Бабушка тебя за выходные совсем разбаловала». Эти фразы снижают авторитет взрослых и рождают у ребенка обиду, поскольку это его отец или бабушка.

Верное решение: как бы ни хотелось высказаться и покритиковать, если рядом с вами ребенок, промолчите.

5 «Не съешь суп — не получишь десерт...» Эти фразы учат манипулировать. И через пару лет возвращаются к вам обратно: «Не купишь мороженое — не буду есть суп».

Верное решение: лучше заинтересовать ребенка тем, что необходимо выполнить: «Давай играть. Представим суп морем, а в нем надо поймать овощи — кораблики».

6 «Я с тобой до вечера разговаривать не буду». Такое наказание является большой тяжестью даже для взрослого, а для ребенка просто катастрофа, это может закончиться ночными кошмарами.

Верное решение: объясниться с ребенком, озвучив свои эмоции: «Меня очень расстроил твой поступок».

Ю. В. Дерябина, детский психолог

ЧАЩЕ СРАВНИВАЙТЕ РЕБЕНКА С САМИМ СОБОЙ. ЗАМЕЧАЙТЕ ЕГО ДАЖЕ МАЛЕНЬКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ХВАЛИТЕ ЗА НИХ.

Срочное сообщение! Близнецы-ясновидящие София и Сюзанна Ферье предвидят:

«Если именно Вы окажетесь нашим Астральным крестником,

мы БЕСПЛАТНО вручим Вам* 1 985 000 РУБЛЕЙ

и поможем навсегда избавиться от проблем с деньгами!»

После рождения близнецы София и Сюзанна целый год очень тяжело болели. С огромным трудом их родители нашли врачей, которые согласились вылечить девочек. Добросердечные люди помогли собрать деньги на сложнейшую и очень дорогую операцию, которая прошла успешно и позволила каждой из сестер жить полной жизнью. В возрасте 5 лет у Софии и Сюзанны открылся сильнейший дар ясновидения, и, повзрослев, они из чувства благодарности стали помогать людям по всему миру.

Вот уже много лет мы безрезультатно разыскиваем своего единственного Астрального крестника…

Для нас с Сюзанной 50 – это магическая цифра. И связана она вот с чем… Мы с сестрой родились 27 декабря 1964 года. И в 2014 году нам исполнится 50 лет. Все это время, благодаря нашему дару ясновидения, мы бесплатно помогали людям по всему миру и делали их счастливыми, богатыми, любимыми... Но еще в раннем детстве нас посетило одно и то же видение: в течение года после нашего 50-летия мы должны найти своего Астрального крестника и передать ему ту сумму денег, которую мы накопим к этому моменту! Если мы этого не сделаем, то ровно 27 декабря 2015 года мы потеряем наш магический дар НАВСЕГДА!

Именно Вы можете оказаться нашим Астральным крестником и нашим спасителем!

50 лет мы искали нашего Астрального крестника, в том числе и в России, но, к огромному сожалению, все наши поиски были безуспешны! И поэтому сегодня мы предприняли последнюю попытку и обращаемся к Вам через газету: мы точно знаем, что среди Вас есть наш Астральный крестник! Только ему мы сможем передать все те деньги, что накопили, а это 1 985 000 рублей, выполнив тем самым обязательное условие для сохранения нашего магического дара.

Дата Вашего рождения может стать судьбоносной и принести Вам 1 985 000 рублей!

Пожалуйста, проверьте прямо сейчас, возможно, именно Вы и есть наш Астральный крестник. Если это так, нашей радости не будет предела. Как можно быстрее заполните Запрос, расположенный справа, и без промедления вышлите его нам по указанному адресу. И помните: это не будет стоить Вам ни копейки!

Будьте внимательны:

1. Возьмите две последние цифры Вашего года рождения (например, если Вы родились в 1957 году, то это будет 57).
2. Прибавьте Ваш возраст, которого Вы достигнете в 2015 году.
3. Из полученного результата вычтите 15 – это магическое число этого года, а затем разделите результат на 2.

Если в результате вычислений у Вас получилось число 50 (наша магическая цифра!), ВЫ — НАШ АСТРАЛЬНЫЙ КРЕСТНИК!

ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ 1 985 000 РУБЛЕЙ

Заполните и отправьте (сегодня, если возможно) по адресу: ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100.

❑ ***ДА, уважаемые София и Сюзанна, мною произведены необходимые вычисления и получено число 50. Следовательно, дата моего рождения _____ подтверждает тот факт, что я являюсь Вашим Астральным крестником.***

❑ ***ДА, я хочу помочь Вам сохранить свой дар и получить 1 985 000 рублей. В подтверждение моих слов и во избежание случайной передачи денег другому лицу я отправляю Вам мои полные контактные данные для связи со мной.***

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Дата рождения: |_|_| |_|_| |_|_|_|_| **Обязательно!**
число месяц год

Пол: ❑ м. ❑ ж.

Почтовый индекс: |_|_|_|_|_|_|

Адрес: _____

_____

_____

_____

Моб. телефон: 8 |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail: _____

Подпись: _____

НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЕГ — ЭТО НА 100% БЕСПЛАТНО!**

Через несколько дней Вы получите конфиденциальное письмо.

Вы можете оставить свой Запрос на получение 1 985 000 рублей по телефону!

Звоните с городского телефона:

8 (800) 555-29-87

(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

или с мобильного телефона:

8 (495) 785-58-21

и назовите код: 03.22432.68.76.1. 18+

Настоящим я даю свое согласие на передачу моих персональных данных оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739693370, Адрес: 125284, Москва, Ленинградский пр., д. 35) в целях продвижения товаров и услуг, предлагаемых ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнерами, а также на обработку данных – автоматизированную и неавтоматизированную, с возможностью сбора, записи, систематизации, накопления, хранения, уточнения (обновления, изменения), извлечения, использования, передачи (распространение, предоставление, доступ), обезличивания, блокирования, удаления, уничтожение, а также передачи третьим лицам до отзыва настоящего согласия. Подтверждаю свое согласие на получение от ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнеров на мой почтовый, электронный адрес, в т. ч. на номер мобильного телефона, информации о проводимых ООО «РУСБЬЮТИ» или его партнерами рекламных и стимулирующих мероприятиях и продвигаемых услугах. Согласие может быть отозвано мною посредством направления письменного заявления в ООО «РУСБЬЮТИ». *Только клиенты, выполнившие условия, указанные в макете, и ставшие «Астральными крестниками», получают возможность стать участниками стимулирующих мероприятий компании ООО «РУСБЬЮТИ» и выиграть денежные призы. **«Помощь Софии и Сюзанны» оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСБЬЮТИ» и не гарантирует 100% результат. История жизни ясновидящих, а также наличие накоплений являются дополнительным элементом. Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и направить Запрос в адрес ООО «РУСБЬЮТИ» или позвонить по указанному телефону. Направив Запрос в адрес продавца (ООО «РУСБЬЮТИ») или позвонив, клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31.05.2015. Стоимость звонка с мобильного телефона уточняйте у Вашего оператора. Информацию об организаторе акций, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке вручения можно получить по телефону 8 (495) 785-58-21 (понедельник – пятница с 7:00 до 22:00, выходные с 9:00 до 21:00).

На правах рекламы.

РЕКЛАМА 007033

Прошу помощи

МНОГО ЛЕТ МУЧАЕТ ГЛОССИТ

Это грибковое заболевание поверхности языка. Оно появилось в 1997 году, и с тех пор то увеличивается, то уменьшается в размерах. Говорят, что это из-за слабого иммунитета. Диагноз мне поставили дерматолог и онколог, лечить должен пародонтолог, но он не назначил ничего путного, лишь полоскание раствором соды, компрессы с йодом и глицерином и облучение языка кварцем. Это лечение не дало результата. Теперь надеюсь только на читателей «Айболита». Как вылечить глоссит? Может, откликнутся специалисты или те, кому удалось вылечиться, и что-нибудь посоветуют?

Г. И. Демченко, Омск

ГАЙМОРИТ ПОКОЯ НЕ ДАЁТ...

У моей тети отсутствует обоняние из-за хронического гайморита. Она не чувствует никаких запахов! В одном журнале читала, что гайморит лечат глиной. Но хотелось бы узнать подробнее: какой и как ее правильно применять. Очень надеюсь на помощь читателей. Кто-нибудь вылечился таким способом?

О. И. Павлова, Вологодская обл.

«ЗВЁЗДЫ» ЛИЧИКО НЕ КРАСЯТ

Дорогие читатели «Айболита»! Очень надеюсь на вашу помощь. Проблема у меня такая: на лице видны кровеносные сосуды. Никакой тональный крем не может исправить этот дефект. Лицо постоянно красное. Помогите советом, как избавиться от этого?

О. Ю. Манжурина, Архангельская обл.

ДИАТЕЗ С ВОЗРАСТОМ ПЕРЕШЁЛ В ДЕРМАТИТ ПО ВСЕМУ ТЕЛУ

В детстве я болела диатезом. Лечили меня гормональными мазями. По мере взросления болезнь перешла в дерматит по всему телу. Сейчас я уже замужем, есть ребенок. Болезнь затихла, но остались следы: большие белые пятна. Зимой их практически не видно, но с наступлением лета не могу раздеться. Люди обращают внимание не незагорающие места. Это очень неприятно. В медицине такое заболевание называют витилиго. Посоветуйте, как сделать эти пятна менее заметными? Знаю, что полностью от них не избавиться, но, может, есть какие-то уловки, например тональный крем, отвар петрушки или листьев грецкого ореха. Буду ждать писем!

Светлана, Волгоград

МОЯ ДОЧЬ — АЛКОГОЛИЧКА

Дочь стала часто выпивать, когда училась в училище. А там, где выпивка, там все остальное. Нагуляла девочку, родила. Стали ее воспитывать. Дочь не изменила образ жизни. От отчаяния я послала ее фото одному целителю из Саратова, который якобы по снимку лечит от алкоголизма. Но после этого дочь стала пить еще больше. Нашла мужа-алкоголика, теперь пьют вместе. Руки опускаются! Больше всего жалко внучку. Как быть? Куда податься за помощью?

В. Л. Харина, Саратовская обл.

ОБНАРУЖИЛИ КИСТУ ЯИЧНИКА

Мне 20 лет. Врачи обнаружили кисту яичника. Предлагают операцию, но я боюсь. Прошу у читателей совета: можно ли избавиться от кисты без операции? Пусть откликнутся те, кому это удалось.

О. И. Пастухова, Республика Карелия

У МУЖА СЛУЧАЮТСЯ ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА С ПРИСТУПАМИ УДУШЬЯ

Мужу 53 года, у него тревожные расстройства с паническими приступами, во время которых начинается удушье в районе груди. Спасаемся уколами преднизолона, «Супрастина». Уже 3 месяца лечимся, как посоветовал врач, но все равно приступы часто повторяются. Муж принимает препараты, назначенные врачом, а толку нет. Помогите советом! Как спасаетесь?

Татьяна Васильевна, пос. Раздольный, Краснодарский край

Гнойники на голове уже год протыкаю иголкой...

Год назад заметил на голове красные пятнышки. Их становилось все больше (до 20 штук), и потом на их месте образовались гнойники. Вся кожа головы болела. Дерматолог посоветовал протыкать их стерильной иголкой и прижигать, а на ночь мазать аптечной мазью. Такое лечение не принесло результата, и пришлось обратиться к другому специалисту. Он сказал, что у меня фурункулез, назначил похожее лечение курсом в полторы недели, но с антибиотиками. Сначала такое лечение обнадежило: пропали гнойники, потом исчезли и красные пятна, я обрадовался. Но через 2 недели все вернулось! Одни выдавливаешь — появляются новые, и так каждый день! Ездил к одной травнице в деревню, но она тоже не помогла. Что мне делать? Уже год хожу и думаю только об этом. Дорогие читатели «Айболита»! Очень надеюсь на вашу помощь. Подскажите, как это вылечить?

Сергей, Ростовская обл.

КАК ЛЕЧИТЬ ГНОЙНЫЙ БРОНХИТ МЕДВЕЖЬИМ ЖИРОМ?

Уважаемые читатели «Айболита»! Может, кто-нибудь знает рецепты применения медвежьего жира от гнойного бронхита и пневмонии? Просим откликнуться тех, кто смог вылечиться этим средством. Расскажите, как вы его принимали: в какой дозе и как долго? Можно ли медвежьим жиром лечить детей? У всей нашей семьи очень уязвимы дыхательные органы. Надеемся, что медвежий жир поможет.

И. Багдасарова, Брянская обл.

БЕСПОКОИТ СИЛЬНАЯ ГОРЕЧЬ ВО РТУ НОЧЬЮ И ПО УТРАМ

Мне 59 лет, пенсионерка. Второй год врачи не могут поставить правильный диагноз. Мучают ноющие боли в области желудка и поджелудочной железы днем и особенно ночью, беспокоит сильная горечь во рту ночью и по утрам, на языке налет белого или желтого цвета. Прошла все обследования — ФГС, УЗИ и МРТ брюшной полости, ирригоскопию, фиброколоноскопию, МРТ с введением контрастного вещества, дуплексное сканирование висцеральных ветвей аорты, все анализы крови и кала. Проверялась на гепатит и паразитов. Сначала подозревали панкреатит, потом полип в желчном пузыре. Последний диагноз был такой: хронический абдоминальный болевой синдром неясного генеза. Лежала в больнице, но лечение не принесло улучшений. Живу на обезболивающих. Очень прошу читателей «Айболита» помочь. Кто сталкивался с таким состоянием, откликнитесь, пожалуйста!

Татьяна П., Барнаул, Алтайский край

ЭКЗЕМА НЕОЖИДАННО ВЕРНУЛАСЬ

Много лет назад я болела экземой. Судьба случайно свела меня с травницей из соседнего села, которая приготовила мазь из трав и продуктов пчеловодства. Через месяц после лечения мои руки стали чистыми, и я снова обрела радость жизни. Экзема долго не напоминала о себе. Однако когда болезнь вернулась, той травницы уже не было в живых, а рецепт мази я так и не узнала. Может, кто-то из читателей «Айболита» его знает? Пожалуйста, подскажите!

М. Ю. Еловская, Екатеринбургская обл.

КИСТЬ ПРАВОЙ РУКИ ВСЁ ВРЕМЯ ТРЯСЁТСЯ

В нашей семье случилась настоящая беда. Мужу недавно исполнилось 36 лет. В течение последнего полугода он сидит на больничном. Врачи не могут точно поставить диагноз, но предполагают болезнь Коновалова-Вильсона. Кисть правой руки все время трясется, даже поесть нормально муж не может. Если кто-нибудь из читателей «Айболита» сможет нам помочь советом, будем бесконечно благодарны.

В. И. Дерягина, Мурманск

Со своей инвалидностью приходится ютиться в избушке из шпал с земляным полом

Мне 55 лет, в 1990 году дали II группу инвалидности. С мужем жили плохо, был нервный срыв и, как следствие, — микроинсульт. С возрастом стали цепляться и другие болячки. Вырезали желчный пузырь, стали болеть остальные органы. Позже обнаружили сахарный диабет, делаю по 4 укола в сутки. Перенесла 2 инфаркта, в этом году сделали операцию на сердце. Сказали, что третий инфаркт может стать последним. На ежегодные обследования и лекарства денег катастрофически не хватает. Пришлось брать кредит. Недавно осталась без пенсии по инвалидности, кредит выплачивать не в силах. А как жить, питаться, покупать лекарства?.. В моем доме живет сын с семьей, а мне приходиться ютиться в избушке из шпал с земляным полом. В доме маленькие внуки, а у меня на нервной почве бессонница.

С 1990 года хожу в церковь, пою на клиросе. Обратилась за помощью к владыке — отказали, сказали, что пока нет средств. После операции в Иркутске одна женщина (вместе лежали в больнице) пожалела меня и приютила. Работать не могу — нет сил. Может, кто-то из читателей «Айболита» сможет помочь средствами или приютить? Если бы жила в Иркутске, лечилась бы бесплатно. Буду за всех молиться... Адрес оставляю в редакции.

Татьяна, Нижнеудинск, Иркутская обл.

КТО ВЫЛЕЧИЛ ПСОРИАЗ?

Очень надеюсь на помощь тех читателей, которым удалось вылечиться от псориаза. Эта болезнь изводит мою дочь вот уже 8 лет. Никакие лекарства и мази не помогают. Надеемся только на народные рецепты, которыми поделятся добрые люди. Может, откликнутся травники?

Е. А. Калинина, Астраханская обл.

БУДЕМ РАДЫ ПРОДУКТАМ, И НЕ ТОЛЬКО...

Я многодетная мама. Девочкам 13 и 17 лет, сыну 6 лет. Садика нет, поэтому сижу с ребенком дома. Муж ходит по шабашкам, но платят мало. Если есть возможность, помогите нам! Девочкам нужны канцтовары, одежда 42-46-го размера. Сын худенький, размер его обуви — 28-й. Будем рады и продуктам. Дети редко едят конфеты, сладости — нет денег, чтобы их покупать. Может, кто-нибудь пришлет постельное белье, полотенца, темное покрывало? Родителей у нас нет, помочь некому. Прошу добрых людей помочь кто чем сможет. Заранее всем спасибо! Храни вас Господь!

А. Корнева, ул. Веселая, 18, ст. Северская, Краснодарский край, 353240

***

Может, у кого-то из читателей есть возможность выслать мне кору можжевельника? В наших краях он не растет. Хотела бы даже посадить его у себя дома. Получится ли? Можжевельником я лечу больные ноги и еще много болячек.

Л. Т. Крайнова, ул. Дружбы, 1/2, Лагань, Калмыкия, 359220

Девочка до сих пор не чувствует стопы. Мучают сильные боли, особенно по вечерам

У меня две дочки — 10 и 7 лет. Старшей поставили диагноз нейропатия малоберцового нерва и грудно-поясничный сколиоз. Стоим на учете у невролога, уже 2 года принимаем лекарства, но до сих пор девочка не чувствует стопы. Мучают сильные боли, особенно по вечерам. Делали массаж ноги, занимались лечебной физкультурой, ходили на прогревание в дневной стационар. Из-за этого Ниночка постоянно пропускает школу...

У младшей — Виктории — внутричерепное давление, были судороги, температура повышается до 39-40°С. Часто лежит в больнице. Еще она постоянно болеет бронхитом. Покупаю дорогие лекарства, вроде вылечится — и опять заболевает. Кололи уколы, принимали таблетки. Уже не знаю, что делать?! Хочу спросить у читателей «Айболита»: как нам лечить бронхит, ангину, нейропатию, сколиоз, внутричерепное давление? Может, кто-то знает рецепты от этих болезней? Еще у старшей дочки часто из носа идет кровь. Родственников у нас здесь нет, помочь некому. Я мать-одиночка, мне 38 лет. Живем на одну зарплату в 6 тысяч рублей. Нам очень тяжело, порой плакать хочется. Если у кого-то есть возможность, помогите нам, пожалуйста, постельным бельем, колготками, продуктами! Мы рады любой помощи и будем молиться за всех!

Е. Н. Сюткина, ул. Челюскинцев, 67, кв. 7, Астрахань, 414000

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Поставили диагноз энцефалопатия смешанного генеза

Уже третий год на исходе, как я не могу нормально ходить. А ведь больше 50 лет отдал народному образованию в области физкультуры и спорта. Полон энергии и работоспособности, травм не получал, до сих пор не болел. В сидячем или лежачем положении ничего не беспокоит, но трудно вставать. Хожу с тросточкой. Поставили диагноз — энцефалопатия смешанного генеза (дисциркуляторного, дисметаболического), апраксия ходьбы — нарушение способности ходить, синдром умеренных когнитивных расстройств (проще говоря, нарушение памяти и мозговых функций у пожилых, которые врачи считают возрастной нормой). Кто из читателей сталкивался с этой проблемой? Удалось ли вылечиться? Если да, то где и в каких условиях? Может, есть народные рецепты? Очень прошу помочь!

Э. Рамазанов, Дагестан

Спешим помочь

ПРИ БЕСПЛОДИИ МОЛИТЕСЬ БОГООТЦАМ ИОАКИМУ И АННЕ

Для А. А. Синепольской из Свердловской области, автора письма «Удалили щитовидку, теперь не могу забеременеть» («Айболит» №21 за 2014 г.).

* Растолките 100 г чеснока и залейте 0,5 л водки. Настаивайте 10 дней в теплом месте. Процедите и принимайте по 1/2 чайн. ложки утром и вечером после еды.

* Залейте 1 ст. ложку травы горицвета кукушкина (кукушкин цвет) 1 стаканом кипятка, настаивайте час (можно больше). Пейте по 1 ст. ложке или по 1/4 стакана 4-5 раз в день до еды. Для вкуса можно добавить мед.

* При бесплодии надо молиться святым и праведным Богоотцам Иоакиму и Анне, преподобному Евфимию Великому, иконе Пресвятой Богородицы «Иерусалимская», мученице Параскеве Пятнице. Если хотите, чтобы родился мальчик, молитесь преподобному Александру Свирскому, пророку Захарии и праведной Елисавете, родителям св. Иоанна Предтечи. Еще есть молитва о даровании дитя — матери преподобного Алексия — человека Божия. Все молитвы можно найти в молитвослове. Молиться нужно обоим супругам. Закажите молебен святому (святым), которых выберете. Молитесь от души, и дастся вам!

С. М. Костромина, Белгород

Китайские ученые доказали, что мандарины содержат особые вещества, способствующие снижению ожирения печени.

ЗРЕНИЕ ПОДДЕРЖИТ ЛЕКАРСТВО ИЗ АЛОЭ, КАГОРА И МЁДА

Для Б. Б. Дзугкоева из РСО-Алания, автора письма «Скоро совсем ослепну» («Айболит» №22 за 2014 г.).

Срежьте 500 г листьев 5-летнего алоэ (можно и старше), перед этим не поливайте растение в течение недели. Куст должен быть здоровым, а листья жирными. Пропустите через мясорубку, отожмите сок. Смешайте 1/2 граненого стакана сока и по 1 стакану натурального меда и кагора. Смесь держите в холодильнике 5-7 дней.

Для удобства перелейте в бутылочку (можно не из темного стекла). Первую неделю принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды, вторую — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1,5 месяца, затем сделайте перерыв на 3 недели и повторите. Но перед началом лечения посоветуйтесь с врачом. Если поможет, напишите, буду рада!

Ольга Федоровна, Воронежская обл.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДОВ ПОПЕЙТЕ ТРАВЯНОЙ ОТВАР

Для В. И. Гринько из Ярославля, у мамы дисциркуляторная энцефалопатия («Айболит» №11 за 2014 г.).

Ваша мама еще молодая (66 лет), а уже так рано начались проблемы с памятью. У меня такой же диагноз, мучают головокружения, шум в голове, при ходьбе бросает в сторону, страдаю бессонницей и тревожностью, но на память не жалуюсь. Мозг все время должен работать, так как нервные клетки отмирают, не восстанавливаются, и, в конце концов, это приведет к слабоумию.

Недостаточность кровообращения развивается на почве склероза и гипертонии, поэтому надо очищать и укреплять сосуды, улучшать кровообращение. Лечусь медикаментозно: цитофлавин (внутривенно капельно), «Актовегин» и «Мексидол» (внутримышечно 2 раза в год), «Кавинтон» и «Танакан» в таблетках. Кроме того, использую народные средства, одним из которых поделюсь с вами.

* Для укрепления сосудов смешайте по 2 ст. ложки шалфея, цветов боярышника, клевера, мяты и донника. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, томите на водяной бане 15-20 минут, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца.

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

Один банан в день натощак поможет худеньким избавиться от гастрита, улучшить обмен веществ и приобрести округлые формы.

ОТ ВИТИЛИГО ПРИНИМАЙТЕ СУХУЮ РЯСКУ С МЁДОМ

Для С. М. Пушкарской из Саратовской обл., автора письма «Сочувствую всем, кто страдает витилиго» («Айболит» №13 за 2014 г.).

Лучшая трава для страдающих витилиго — это ряска маленькая (или лягушечья дерюжка), плавающее болотное растение. Ее едят гуси, утки. Для лечения смешайте порошок сушеной травы ряски с медом (1:1) и слепите шарики или пилюли весом 1-2 г. Принимайте по 1 пилюле 2-3 раза в день. Это полезно также при подагре и глаукоме. Летом по возможности готовьте салат из свежей ряски. Слоями в глубокую миску сложите нарезанный ломтиками отварной картофель, измельченную репчатую луковицу (маленькую) и порезанное вареное яйцо. Нашинкуйте пучок вымытой травы ряски, перемешайте с таким же количеством квашеной капусты, выложите поверх яйца и полейте сметаной. Салат оказывает также противовоспалительное, успокаивающее (благодаря брому), желчегонное и кровоочистительное действие.

О. Ф. Гребенчук, Алтайский край

«Болезнь Бехтерева — это не онкология. Пусть с костылями или палочкой, но я буду жить!»

Для С. Б. Андросовой из Чувашии, автора письма «У мужа болезнь Бехтерева» («Айболит» №25 за 2014 г.).

Одиннадцать лет назад мне поставили диагноз недифференцированный спондилоартрит. Врач говорит, это родной брат болезни Бехтерева. Первые 5-6 лет лечилась усиленно — 1-2 раза в год ложилась в больницу на 3 недели. Общалась с «бехтеревцами» по Интернету и ходила на конференции в институте ревматологии. Приходила в ужас от увиденного... У молодых парней уже были импланты тазобедренных суставов, однако никто из них не падал духом, многие приходили с женами и детьми. Оказывается, женщины болезнь Бехтерева переносят легче, чем мужчины. Раньше у них вообще ее не диагностировали. К слову, сейчас чувствую себя нормально, препаратов никаких не принимаю, но стараюсь хотя бы раз в год проходить санаторно-курортное лечение. 10 месяцев назад даже стала мамой в 37 лет. Врач говорил, что если все время двигаться, заниматься спортом (например, плаванием), проходить санаторное лечение, то все будет в порядке. Так что, уважаемая С. Б. Андросова, не опускайте руки! И тем более не давайте мужу унывать. В тяжелые минуты вспоминаю слова одного мужчины, страдающего этой болезнью: «Да, мне в жизни не повезло, но это же не онкология! Пусть с палочкой или костылями, но я буду жить...»

О. Т. Лесничная, Санкт-Петербург

НЕ С КЕМ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД? СЯДЬТЕ ПОД ЕЛКУ И ЖДИТЕ, ПОКА КТО-НИБУДЬ НЕ ОБРАДУЕТСЯ ТАКОМУ ПОДАРКУ.

Вы нервозны?

В этой книге вы найдете простые упражнения, которые можно выполнять самостоятельно. Благодаря им вы сможете познать самого себя, а не свою тень.

КУПИТЕ И ПРОЧТИТЕ КНИГУ
Л. Рона Хаббарда
САМОАНАЛИЗ

ЦЕНА: 550 р.

Москва, Костомаровский пер., 6; 8(495)917-78-89 knigi-lrh.ru

Намотай на ус

НАСТОРАЖИВАЕТ то, что после лечения в течение многих месяцев сестра страдает, боли не уменьшаются, начала худеть. Советую обратиться к более узкому специалисту — гастроэнтерологу-онкологу, так как гиперпластический полип на фоне нулевой кислотности часто перерождается в рак. Онколог проведет более тщательное обследование, если, на ваше счастье, диагноз не подтвердится, то можете попробовать полечить сестру народными средствами. Но в любом случае врачи рекомендуют полип удалять, и чем раньше, тем лучше.

Повысить кислотность помогает лечение яблоками. Оно рекомендуется при анацидном и атрофическом гастрите. Рецепт мне дала врач-гастроэнтеролог. Яблоки обязательно должны быть зелеными: Симиренко или Антоновка. Очистите 2 яблока, натрите на мелкой терке и съешьте утром натощак, после чего 3,5-4 часа ничего не ешьте и не пейте. Если 2 яблока съедать тяжело, можно ограничиться одним. Во второй месяц яблоки ешьте через день, в третий — через 2 дня, в четвертый — раз в неделю.

Проверено на себе

Повысить кислотность помогут яблоки

Для Людмилы из Азова, Ростовской обл., автора письма «Что бы сестра ни съела, все становится камнем в желудке. Его распирает так, будто надули воздухом!» («Айболит» №12 за 2014 г.).

Для улучшения аппетита и снятия воспаления в желудке помогут такие настои.

* Залейте 2 ст. ложки сухих цветков тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 4-5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

* Смешайте по 2 ст. ложки сухих цветков ромашки, календулы, листьев подорожника, тысячелистника и череды. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 40 минут. Процедите и принимайте по 1/3-1/2 стакана 4-5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения — до улучшения состояния.

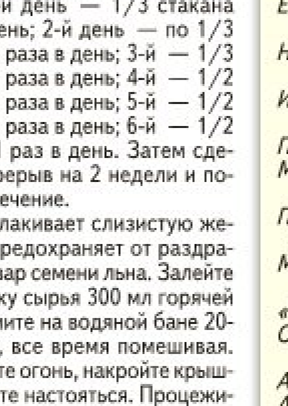
* При застое желчи 3 ст. ложки сухих цветков бессмертника залейте 1 стаканом кипятка, томите на водяной бане 30 минут, остудите, процедите. Долейте кипятком до первоначального объема и принимайте за 30 минут до еды по схеме: 1-й день — 1/3 стакана 1 раз в день; 2-й день — по 1/3 стакана 2 раза в день; 3-й — 1/3 стакана 3 раза в день; 4-й — 1/2 стакана 3 раза в день; 5-й — 1/2 стакана 2 раза в день; 6-й — 1/2 стакана 1 раз в день. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение.

* Обволакивает слизистую желудка и предохраняет от раздражения отвар семени льна. Залейте 1 ст. ложку сырья 300 мл горячей воды, томите на водяной бане 20-25 минут, все время помешивая. Выключите огонь, накройте крышкой и дайте настояться. Процеживать не надо! Слейте слизистый кисель (семена должны остаться на дне) и принимайте по 2-3 глотка за 15-20 минут до еды. Отвар ежедневно готовьте свежий.

Е. П. Гроховская, Ставрополь

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!



Стихи наших читателей

АХ, ДУША!

Околесица слов, околесица,
Как привыкла душа
быть такой.
И когда же она перебесится,
И когда ей приснится покой?
И когда она, снов
переводчица,
Отдохнет от забот
и тревог?
Неужели ей, бедной,
так хочется,
Чтоб хозяин ее занемог?
Сколько можно ей лезть,
и корячится,
И топиться, и плавать
в вине?
Ей уже не смеется,
не плачется,
Не грустится одной
в тишине.
И не хочется ей,
и не можется,
Почему потеряла покой?
Может, кто за нее
и тревожится,
Прикоснувшись
к ней чистой рукой.
Может кто-то и думает
хлопотно:
«Свою волю в кулак собери,
Отдохни у причала
безропотно,
А потом уже снова гори».
Ах, душа! Так вот все
получается
Хорошо, когда все хорошо.
То, что в нас оживает
и мается,
Называется русской душой!

С. В. Саблин, Волгоград

Рождественский глинтвейн «Салют»

1 л красного сухого вина, 150 г воды, 100-150 г сахара, гвоздика, лавровый лист, кардамон, кориандр, шафран, душистый перец (все немолотое), по вкусу и желанию — мед, нарезанные фрукты и ягоды.

В эмалированной кастрюле вскипятите воду со специями. Уменьшите нагрев и добавьте туда вино, сахар и остальные компоненты. Постоянно помешивая, нагревайте до появления первых пузырьков. Не кипятите! Готовый глинтвейн процедите через ситечко и разлейте по керамическим кружкам или бокалам. Пейте горячим маленькими глотками.

В. И. Пустовалова, Владивосток

Пирожное «Метелица» с орехами и горьким шоколадом

Плитка горького шоколада, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки жирных сливок, 3 яйца, 0,5 стакана сахара, 3/4 стакана муки, 3 ст. ложки порошка какао, 1 пакетик (11 г) разрыхлителя, горсть очищенных грецких орехов, по 100 г коричневого сахара и сахарной пудры.

Орехи очень мелко порубите. Растопите на водяной бане шоколад со сливочным маслом и сливками. Взбейте яйца с сахаром до образования пены, добавьте шоколадную смесь, какао, грецкие орехи, просеянную муку и разрыхлитель. Замесите мягкое тесто, накройте пленкой и уберите в холодильник на 1-2 часа (за это время масса затвердеет). Насыпьте в разные тарелки коричневый сахар и сахарную пудру для украшения. Противень застелите пергаментом, духовку разогрейте до 190°С. Отделяйте небольшие порции теста, скатывайте в небольшие шарики диаметром 3,5-4 см — для этого удобно использовать ложку для мороженого. Каждый шарик обваляйте сначала в сахаре, затем в сахарной пудре и свободно разложите на противне. Выпекайте 15-20 минут, не больше. На ощупь пирожные должны быть мягкими и упругими.

И. И. Березина, Петрозаводск

ЖЕНЩИНА — КАК ШАМПАНСКОЕ: МОЖЕТ БЫТЬ ИГРИВОЙ, А МОЖЕТ И В ГОЛОВУ ДАТЬ...

«Хитрая рыбка»

500 г рыбного филе, 500 г слоеного теста, 2 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки рубленой зелени, 1 яйцо, 1 луковица, растительное масло, соль, перец, лимон.

Лук нарежьте кольцами, обжарьте, добавьте соль, перец, лимонный сок, рыбное филе, нарезанное кусочками, и доведите до готовности. Охладите, слейте лишнюю жидкость. Тесто разделите пополам, раскатайте толщиной 5 мм. На одну половину теста выложите часть зелени, рыбное филе, смажьте майонезом, посыпьте оставшейся зеленью и перцем. По контуру рыбы смажьте тесто яичным желтком, не задевая края, и накройте второй половиной. Прижмите верхний пласт теста, нанесите сверху острым ножом рисунок и смажьте взбитым яйцом. Противень сбрызните водой, уложите пирог и выпекайте 20-25 минут при 220°С. Подавайте горячим или холодным, украсив лимоном или зеленью.

Что подать с шампанским?

НЕ подают шампанское к красному мясу, колбасам, ветчине и очень соленой рыбе.

ЧЕМ слаще блюдо, тем слаще должно быть вино. Поэтому к десертам подходят специальные десертные вина.

СЫР — классический друг вина. Чем насыщеннее вкус сыра, тем более выдержанным должно быть вино.

ДЛЯ тортов и пирожных хороши будут сладкие и полусладкие вина, а вот орехи и ягоды любят брют.

ИДЕАЛЬНЫЕ сочетания: желтый сыр и яблоки — полусухое, рыба — любое несладкое, утка — розовое игристое.

К МОРЕПРОДУКТАМ подайте сухое шампанское, брют, экстра брют; к козьему сыру — сухое, к голубому сыру — полусладкое, к белому шоколаду — полусухое и полусладкое.

Новогодние салаты на стол

«КАПРИЗ»

Куриный окорочок, 2 яйца, 1 свежий огурец, горсть грецких орехов, 7 шт. распаренного чернослива без косточек, майонез.

Окорочок отварите в подсоленной воде, остальные ингредиенты порежьте кубиками. Выкладывайте слоями: куриное мясо — майонез — яйца — майонез — чернослив — майонез — огурец — майонез — грецкие орехи. Последний слой не смазывайте майонезом.

«ВАРЕЖКА ДЕДА МОРОЗА»

200 г крабовых палочек, 1/2 банки кукурузы, 1 свежий огурец, 3-4 куриных яйца, 3/4 стакана отварного риса, 1/2 пучка зеленого лука, майонез для заправки. **Для украшения:** зерна кукурузы, майонез, белок от 2-3 вареных яиц.

Отварите, очистите и нарежьте яйца. Пластинами отделите от крабовых палочек красный слой, остальную часть мелко порубите. Огурец и несколько перьев зеленого лука промойте и измельчите. Смешайте в глубокой миске кукурузу, отварной рис, измельченные яйца, крабовые палочки, зеленый лук и огурец. Заправьте майонезом так, чтобы салат не получился жидким, но и не был сухим. На плоское блюдо выложите всю массу в форме варежки, покройте красными полосками от крабовых палочек, оставив место для манжеты. Натрите на мелкой терке белки и сделайте манжетку. Нарисуйте майонезом снежинку и украсьте кукурузой. Украсить в виде варежки можно любой другой салат.

Хи-хи-с!

■ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ В НОВОМ ГОДУ ВСЕ БЫЛО ХОРОШО? ПОЛОЖИТЕ ПОД ПОДУШКУ ШОКОЛАД, И УЖЕ НАУТРО ВСЕ БУДЕТ В ШОКОЛАДЕ.

■ САМЫЙ ВЛИЯТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ — ТОТ, У КОГО ФОТКИ.

■ НЕ УМЕЕТЕ РАБОТАТЬ С ДЕРЕВЯННЫМИ СЧЕТАМИ? ПРОСТО С УМНЫМ ВИДОМ ГОНЯЙТЕ КОСТОЧКИ, ПОКА НЕ ПОСЧИТАЕТЕ В УМЕ.

Из мяса

МЯСО НЕ ПРИГОРИТ И НЕ СТАНЕТ СУХИМ ПРИ ЗАПЕКАНИИ, ЕСЛИ В ДУХОВКУ ПОСТАВИТЬ НЕБОЛЬШОЙ СОСУД С ВОДОЙ.

Говядина в сметане. 500 г говяжьей вырезки, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, соль, черный молотый перец, растительное масло, зелень (любая).

Говядину нарежьте тонкими полосками или кубиками. Лук мелко порубите. Выложите все в глубокую сковородку, посолите, поперчите, обжаривайте с растительным маслом минут 5-7 на сильном огне. Добавьте сметану и тушите еще примерно 5 минут. Можно добавить мелко порубленные шампиньоны. Блюдо подавайте к столу, украсив зеленью.

Баранина, тушенная в красном вине. Нога баранья (1,6 кг), 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 800 г томатов в собственном соку, 1,5 стакана красного сухого вина, 1 чайн. ложка сушеного майорана, оливковое масло, соль, перец.

Баранью ногу разделайте на части. Выложите мясо на раскаленную сковороду и обжаривайте на оливковом масле до румяной корочки 12 минут. Переложите на тарелку. Уменьшите огонь, там же обжаривайте нарезанный лук, чеснок в течение 6 минут. Добавьте мясо, залейте все вином и выложите томаты, посолите, поперчите, всыпьте майоран и тушите под крышкой 2 часа.

Свинина с яблоками. На 4 персоны: 4 куска свинины на косточке, 6 мелких яблок, по 1 стакану муки и молока, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Муку обжарьте и разведите теплым молоком, добавьте соль. Мясо отбейте, посолите и поперчите. У яблок удалите сердцевину и нарежьте их тонкими кружками (оставьте 2 яблока для запекания). Сковороду смажьте маслом, на дно положите яблоки, на них — мясо, залейте соусом, сбрызните маслом и запеките в духовке. Подавайте к столу с запеченными яблоками.

Посытнее

Фаршируем, + запекаем

Блюда из птицы

Аппетитная индейка с лимоном и белым вином

Тушка индейки, 1/2 стакана белого сухого вина, 3-4 лимона, 1/2 стакана лимонного сока, 1,5 ст. ложки сахара, душистые травы (тимьян, шалфей), соль и перец по вкусу, сливочное масло.

Тушку индейки вымойте и обсушите. Лимоны очистите от кожуры, порежьте кружочками и уложите в брюшко индейки. Лимонный сок смешайте с вином и сахаром. Отделите у птицы на грудке кожицу от мяса так, чтобы получился карманчик. В него равномерно насыпьте смесь трав (каждой по 1 ст. ложке). Посолите, поперчите индейку по вкусу, полейте внутри и снаружи растопленным сливочным маслом. Положите на противень брюшком кверху, поставьте в духовку, разогретую до 150-170°С, и запекайте около 2 часов. За полчаса до готовности полейте смесью вина, лимонного сока и сахара.

Утка с брусникой и яблоками

2 утиных грудки, 1 яблоко, 100 г брусники, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Яблоко очистите от кожицы и сердцевины, нарежьте мелкими кубиками. Бруснику промойте холодной водой. В кусках грудки сделайте по два продольных разреза. Нафаршируйте один из надрезов яблоком, другой — брусникой. Сколите филе шпажками, посолите, поперчите и обжаривайте на растительном масле в течение 5-8 минут. Выложите в форму и запеките в духовке до готовности.

Ароматный гусь с чесноком

Тушку гуся или утки натрите солью и дайте постоять 1 час. Тем временем пропустите через пресс 3-4 очищенные головки чеснока и смешайте его с черным молотым перцем. Обмажьте этой смесью тушку гуся, но большую часть смеси выложите внутрь ее и дайте постоять еще 1 час. Затем поставьте утку или гуся в духовку и выпекайте, в процессе жарки поливая вытопившимся жиром. За 10-15 минут до готовности смажьте птицу смесью майонеза (сметаны) и чеснока.

ЖИРНУЮ ПТИЦУ (ГУСЯ, УТКУ) ПОЛЕЗНЕЕ ЗАПЕКАТЬ, ФАРШИРУЯ ФРУКТАМИ, ОВОЩАМИ ИЛИ КРУПОЙ, — ЭТО СДЕЛАЕТ БЛЮДО БОЛЕЕ ДИЕТИЧЕСКИМ.

Обедаем дома

СЛИВОЧНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

3-4 картофелины, 1 яйцо, 300 г мясного фарша, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан сливок, растительное масло для жарки, зелень, соль и черный перец по вкусу.

Картофель мелко нарежьте, залейте 1,5-2 л воды и поставьте вариться. Лук и морковь мелко нарежьте, поджарьте на масле и добавьте в суп. Фарш смешайте с яйцом, посолите, сформуйте фрикадельки и положите в кипящий суп. Варите, пока не всплывут. За 5 минут до окончания варки добавьте сливки, посолите и поперчите. Как только вскипит, снимите с огня.

ЗАПЕЧЁННАЯ ТЫКВА «КАРЕТА ДЛЯ ЗОЛУШКИ»

Тыква (1,9 кг), 300 г мясного фарша, по 1 стакану риса и бульона, по 2 помидора, луковицы и зубчика чеснока, перец сладкий, 1 морковь, 3 ст. ложки тертого сыра, пучок петрушки, растительное масло, соль и перец — по вкусу. Для украшения: по 3 картофелины и косички сыра, 6 гвоздичек, 6 тыквенных семечек, 4 колечка лимона.

Рис отварите до полуготовности. На тыкве сверху сделайте срез по кругу, снимите «крышку». Выньте мякоть, изнутри посолите и поперчите. На масле обжарьте фарш с луком и морковью и смешайте с рисом.

Нарежьте помидоры и перец, обжарьте и добавьте к фаршу. Добавьте петрушку, соль, специи и толченый чеснок. Заполните полученным фаршем тыкву и влейте стакан бульона (можно мясного). Сверху смажьте тыкву маслом (крышку тоже). Выпекайте на противне 1 час в разогретой до 220°С духовке. Готовая «карета» будет легко протыкаться зубочисткой. Снимите крышечку и посыпьте сыром. Разместите тыкву по центру плоского блюда, обсыпьте вокруг зеленью. Зубочистками закрепите колеса из лимона. Отварите картофель в мундире, натрите его на терке и слепите три мышки. Глазки сделайте из гвоздики, ушки — из тыквенных семечек, вожжи — из косичек сыра.

СЛАДКИЕ КОЛЯДКИ С ТВОРОГОМ

Для теста: 400 г ржаной муки (подойдет и пшеничная), 100 мл воды, соль по вкусу. Для начинки: 300 г творога, 2 яйца, сахар по вкусу, 4 ст. ложки сливочного масла.

Творог хорошо размешайте с яйцами и сахаром. Замесите крутое пресное тесто, разделите на части и из каждой раскатайте тонкую лепешку. Нарежьте квадратами, положите внутрь начинку, защипните края, чтобы получилась коробочка. Колядки смажьте маслом, уложите на противень и выпекайте, пока не подрумянятся. Можно начинять колядки мясным фаршем, вареньем и грибами.

Рыбный день — четверг

СЕЛЬДЬ ПО-ФЛАМАНДСКИ

4 крупные сельди, 2 луковицы, 2-3 ст. ложки растительного масла, полстакана сухого белого вина, лавровый лист, черный и душистый перец, сахар, лимонная цедра.

Сельдь разделайте, вымочите в молоке, обсушите, филе нарежьте крупными ломтиками и уложите в банку, перемежая кольцами лука. Вино кипятите с сахаром и пряностями 1-2 минуты, охладите, вылейте в сельдь, залейте растительным маслом и поставьте блюдо на сутки в холодильник.

ТРЕСКА С ОВОЩАМИ

600 г филе трески, 4 луковицы, 8 небольших картофелин, 4-5 помидоров, 1/2 стакана растительного масла, соль, перец, зелень.

Мелко нарезанный лук слегка обжарьте. Добавьте картофель, посолите, поперчите. Жарьте, пока лук не зарумянится. Сверху уложите рыбу небольшими кусками, помидоры кружками, посолите, поперчите, влейте 1/2 стакана воды и тушите под крышкой на слабом огне 10-15 минут.

ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРП С КАРТОШКОЙ

4 некрупных карпа, 4 пучка кинзы, несколько вареных картофелин, 150 г постного майонеза, сок и цедра 1 лимона, соль и молотый перец по вкусу, масло для формы.

Рыбу очистите, выпотрошите и промойте. Сделайте по 3 небольших надреза на коже с каждой стороны. Натрите солью, перцем, сбрызните лимонным соком. Внутрь положите по пучку кинзы. Выложите картофель и рыбу на противень. Майонез смешайте с цедрой, смажьте карпов и запеките.

В доме малыш

«КОРОВКИ» ДОМАШНИЕ

Стакан 10%-ных сливок, 500 г сахара, щепотка пищевой соды и ванилина, 1 ст. ложка растительного масла без запаха.

Смешайте сливки с сахаром, содой и ванилином, варите на слабом огне в широкой кастрюле с толстым дном. Когда масса начнет густеть, снимите с огня, хорошо размешайте и вылейте на противень, смазанный маслом. Как только немного затвердеет, разрежьте на прямоугольные кусочки острым ножом, смоченным в горячей воде.

БАНАНЫ В ШОКОЛАДЕ

2 банана, пакетик кокосовой стружки, 1/2 плитки шоколада (по вкусу), 1 ст. ложка сливок (по желанию).

Шоколад растопите со сливками, бананы порежьте колечками (1,5 см). Наколите их на шпажки и окуните в растопленный шоколад, обсыпьте кокосовой стружкой и поставьте на полчаса в холодильник.

ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЁНОГО КАРТОФЕЛЯ

2 картофелины, 1/4 стакана молока, 1 чайн. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Испеките в духовке картофель, снимите кожицу и протрите через сито. Смешайте с горячим молоком, добавьте соль и масло.

Аппетитно! Рекомендуем

Праздничные закуски

ЗАКУСКИ — ЕДВА ЛИ НЕ САМАЯ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА. НУ КАКОЙ БЕЗ НИХ НОВЫЙ ГОД?!

«Снежки» из печени трески

200 г печени трески в масле, 4 вареных яйца, 1/3 пучка лука, черный молотый перец.

Разомните печень и смешайте с нарезанными вареными яйцами (2 целых и 2 желтка). Поперчите, добавьте половину измельченного лука и сформуйте шарики. Оставшиеся белки натрите, обваляйте в них шарики из печени. Такую закуску можно делать из любой рыбы (консервированной, отварной или горячего копчения).

Варите свеклу? Через час кипения снимите ее с огня и поставьте на 10 минут под струю холодной воды — овощ будет готов.

«Свитки» с сыром

250 г нежирной ветчины, 2 плавленых сырка, 1 зубчик чеснока, майонез по вкусу, 2 яйца, пучок укропа, копченый сыр (косичка).

Сыр и отварные яйца натрите на крупной терке, добавьте измельченный чеснок, майонез и перемешайте. Ветчину порежьте тонкими пластами, на край каждого положите немного начинки и сверните свиток. Перевяжите полосками сыра, обмакните края в майонез, затем в мелко порубленный укроп.

Фаршированные яйца с селедкой

1 сельдь, 5 яиц, 2 ст. ложки майонеза, 1 чайн. ложка лимонного сока, 1-2 веточки зеленого лука, 1 вареная свекла, 1 ст. ложка измельченного укропа.

Свеклу натрите на крупной терке и залейте 1 л кипятка. Сварите яйца и разрежьте вдоль на две половинки. Желтки разомните, а половинки белков выложите к свекле и оставьте на 1 час, чтобы они окрасились. Филе сельди нарежьте на 10 тонких полосок (для украшения), а остаток измельчите, смешайте с майонезом и желтками. Добавьте лимонный сок, укроп, посолите, поперчите и уберите в холодильник. В каждую половинку белка выложите фарш, украсьте кусочком селедки и рубленым луком.

Осталось вино?

ПЕРЕЛЕЙТЕ ЕГО В ФОРМОЧКИ ДЛЯ ЛЬДА И ЗАМОРОЗЬТЕ. ГОТОВЫЕ ВИННЫЕ КУБИКИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ СОУСОВ, МЯСА ИЛИ РЫБЫ.

Холодец «Проще некуда»

1 кг курицы, 2 л воды, 2 пачки желатина (по 20 г), 2 лавровых листа, 1 луковица, 15 шт. черного перца горошком, 2 зубчика чеснока.

Мясо промойте, нарежьте, залейте водой и поставьте на огонь. Как только вскипит, добавьте перец, целую луковицу с кожурой и варите 2 часа. Выньте желатин, размешайте, посолите, добавьте лавровый лист и кипятите еще 20 минут. Снимите с огня и добавьте раздавленный чеснок. Выньте мясо, остудите, отделите мякоть от кожи и косточек, измельчите и разложите по тарелкам или формочкам. Залейте бульоном и отправьте на холод на ночь.

Пирог с мандаринами

Для теста: 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 1,2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1 пакетик ванилина. Для начинки: 5 мандаринов, 1/2 плитки шоколада. Для украшения: 1 мандарин, 1/2 плитки шоколада, 2-3 ореха.

Растопите сливочное масло, добавьте сахар, хорошо взбейте миксером. Продолжая взбивать, добавьте в смесь по одному яйцу, сметану и ванилин. Взбивая на малых оборотах, постепенно всыпьте муку, просеянную с разрыхлителем. Мандарины очистите от кожуры, разделите на дольки. Шоколад для начинки измельчите, вместе с дольками добавьте в тесто и хорошо перемешайте. Разъемную форму смажьте сливочным маслом, выложите тесто и выпекайте 35-45 минут в предварительно разогретой до 180°С духовке. Готовый пирог смажьте растопленным на водяной бане шоколадом, посыпьте орехами, украсьте дольками мандарина и дайте остыть.

Дед Мороз решил отличиться — закопал подарки в снегу во дворе...

Мы встречали Новый год тремя семьями, в каждой из которых по одному ребенку 4-5 лет. Решили устроить детям визит Деда Мороза и нарядили в него моего мужа. Детишки были в восторге! Не заметили даже отсутствия Снегурки. А про подарки Дед Мороз сказал: «Закопал я их в снегу во дворе. Сейчас уйду, а вы с родителями идите раскапывать». Нет чтобы вручить их сразу! Эта выдумка вышла нам боком. Стоим во дворе всем составом (Дед Мороз уже успел переодеться в папу) и давай копать вокруг крыльца. Тепло одеваться не стали — надеялись управиться быстро. Копнули для вида в одном месте — нет ничего, в другом — тоже. Нашли с третьей попытки. Два ребенка остались довольны, а третья девочка вдруг встала в позу: «Надо еще поискать! Вон какой двор большой, а мы только в одном месте копали». Попытки убедить ее, что подарков больше не будет, ни к чему не привели. К тому же остальные малыши стали на ее сторону и заставили нас перекопать весь двор! Понятно, что ничего не нашли. Замерзли все, а у детей еще и настроение упало.

Анастасия, Алтайский край

Муж спал на коврике со щенком

Мы с мужем взяли в питомнике щенка. Супруг подошел к воспитанию со всей строгостью: запретил долго носить на руках, брать в кровать. В первую ночь щенок скулил, а муж уверял, что ничего страшного. Под тихий скулеж я незаметно уснула. Проснулась среди ночи, смотрю: мужа в кровати нет. Нашла нашего сторонника жесткого воспитания спящим на коврике в обнимку со щенком.

В. Александрова, Тамбов

ДУМАЕТЕ, ЧТО ЗНАЕТЕ О СЕБЕ ВСЕ? ВСЕГДА НАЙДУТСЯ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЗНАЮТ О ВАС БОЛЬШЕ...

Жалобная книга

Чтобы избежать недопонимания и острых моментов в семье, заведите домашнюю «жалобную книгу».

Часто супруги не слышат друг друга не потому, что не хотят, а потому, что заняты чем-то другим. Не тратьте нервы на мелочные разборки типа «Почему опять разбросал носки?» Лучше все замечания запишите в семейную «жалобную книгу». Не исключено, что не только супруг, прочитав их, наконец-то поймет, что накосячил, но и вы, записав претензии на бумаге, сообразите: проблема-то яйца выеденного не стоит! Старайтесь каждый день находить друг в друге и положительное, хвалите даже за мелочи — тоже письменно. Большой плюс таких комплиментов — их можно не один раз перечитывать!

ЛАПША из писем читателей

Этот Новый год встретили отлично — без сучка и задорнова...

Ю. Д. Авдеев, Пенза

Купила для подарков к Новому году две радиоуправляемые машинки, чтобы муж с сыном не подрались.

Марина, Астраханская обл.

Погорячилась я, загадав в Новый год, чтобы мной заинтересовался кто-нибудь богатенький. Теперь каждый день звонят из банка и требуют вернуть кредит.

П. И. Степина, Магнитогорск

Дедушка Мороз! Хочу толстый кошелек и тонкую талию. Пожалуйста, не перепутай, как в прошлый раз...

Римма, Липецкая обл.

ЖЕНЩИНА — КАК ГАИШНИК: НАСТРОЕНИЕ ИСПОРТИТ, ВОПРОСАМИ ЗАМУЧАЕТ, ДЕНЬГИ ОТБЕРЕТ, ЕЩЕ И ВИНОВАТЫМ ОСТАНЕШЬСЯ...

Пригодится

● **Психологи выделяют людей с сознанием мухи или пчелы.** Все хотят счастья, но на пути к нему первые замечают только негатив: чужие недостатки, проблемы, сплетни, мусор, криминальную статистику... Вторые знают обо всей этой грязи, но, подобно пчеле, не прикасаются к ней, предпочитая видеть не мусор на газоне, а прекрасное голубое небо. Кто вы — муха или пчела?

● **Жена может убить в супруге мужественность,** если не захочет быть женственной. Это распространенная причина разводов: дамы становятся решительными, пробивными, чтобы не зависеть от мужчин, а те подсознательно теряют всякую ответственность и приспосабливаются к такому положению дел.

● **За вашей спиной стоит человек...** Для кого-то он теплый, близкий, а для кого-то совсем наоборот. Если у вас возникают такие ощущения, то можно сказать, что у вас развито шестое чувство. Если от стоящего за вами человека идет тепло, вот он-то вам для счастья и нужен. Привыкайте прислушиваться к своему телу, и вы найдете такого человека.

Такая история — *Уроки жизни*

Двенадцать домов в ряд — все шаповальские!

У АЛЕКСЕЯ ПАВЛОВИЧА ШАПОВАЛА ИЗ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ 13 ДЕТЕЙ, А КОЛИЧЕСТВО ВНУКОВ ДОСТИГЛО СОТНИ.

«Про нас с женой Клавдией разное говорили. Например, что наплодили нищету. А врачи предлагали делать аборты. И на работе мне надоедали: «Зачем тебе столько? Тут одного не знаешь, как прокормить, в люди вывести, а у тебя, бедного...» Сам ты бедный, с одним-то ребенком! Дети — это подарок от Бога. Мы верили, что с каждым малышом Господь дает и хлебушек. Сыновья подрастали, рядом с родительским домом я стал строить дом для каждого. Заняли целую улицу. Сейчас двенадцать домов стоят в один ряд — все шаповальские! Теперь старшие внуки рядом строиться начали».

Алексей Павлович обстоятельно рассказывает: «Главное в нашем деле что? Бухгалтерия. У меня есть книжечка, куда записываю всех по номерам и именам, чтобы не забыть, кто в нашей семье родился. Сначала мальчиков было больше, а сейчас их с девочками поровну. Сами посмотрите: у Паши, первенца моего, — 9 детей. У Васи и Нади — по 12, у Вани и Андрея — по 5 ребятишек. Петр и Матвей каждый по 4 имеют. Максим — 14. У Яши — двое, жене здоровье не позволяет... У Алексея — 10 ребятишек, у Коли — 6, у Лены, что в Америке сейчас живет, — 9, у Иосифа — 8. Всего сотня!»

Сотую внучку назвали Валенькой в честь второй супруги Алексея Павловича.

Валентина Ефимовна членом семьи стала недавно: «Он вдовец, и я вдова. Хотели просто съехаться, но дети возмутились — какой такой гражданский брак? Расписывайтесь и живите как люди. Теперь из дома под ручку выхожу с законным мужем, не абы с кем». Шаповалы Валентину Ефимовну приняли. Она для них мама, без всяких имен-отчеств.

В чем же счастье большой семьи? Шаповалы объясняют: во-первых, не страшно. Сено закончилось или газовый баллон опустел — братья всегда помогут. Чью-то жену в роддом увезли — малышей на это время по семьям разбирают. Проблема какая? Посоветоваться есть с кем. Во-вторых, дети дружат. Сто человек — это же почти десять футбольных команд. У одних во дворе качели, у других — песочница, у третьих — целый игровой городок. Так что они всегда под присмотром, по чужим подворотням не ошиваются. Малыши деду все простодушно рассказывают, и он всегда знает, кто его лыжи на санки порубил...

■ ОДНИ ЛЮБЯТ ГЛАЗАМИ, ДРУГИЕ УШАМИ, НО ОРГАН ЛЮБВИ У ВСЕХ — СЕРДЦЕ.

■ СИМПАТИЯ — ЭТО КОГДА НРАВИТСЯ ВНЕШНОСТЬ. ВЛЮБЛЕННОСТЬ — КОГДА НРАВИТСЯ ВНЕШНОСТЬ И ХАРАКТЕР. ЛЮБОВЬ — КОГДА «НЕПОНЯТНО, ЧТО Я В НЕМ НАШЛА?»

В мамы годится

Авторитеты дают советы

Сыну всего 19 лет. Но недавно он стал встречаться с очень взрослой женщиной, мы с ней почти одного возраста. Женщина эта ухоженная, хорошо выглядит, пытается найти с нами общий язык и, похоже, действительно влюблена в нашего сына. Что делать?

Лидия, Воронеж

Разница в 15-20 лет считается социальной нормой. В 40-45 лет многие женщины уже добиваются успеха в жизни и не нуждаются в финансовой поддержке мужчины. С опытной (в том числе и в сексуальном плане), ухоженной, умной женщиной молодому человеку интереснее, чем с легкомысленными сверстницами. А если мужчина привык с детства подчиняться матери, то в женщине, которая старше него, он подсознательно видит еще и мать, и это дает ему возможность чувствовать себя в заботливых материнских объятиях. Главное, чтобы ему со временем не наскучила компания взрослой женщины, не захотелось общения с ровесницами. А также чтобы им было комфортно вместе. Наберитесь такта и терпения, в конце концов жизнь расставит все по своим местам. Кстати, британские психологи выяснили, почему становится все больше молодых мужчин, которые предпочитают дам постарше. Оказывается, у мужчин и женщин в разное время наступает пик сексуальной активности: у первых в 20-25 лет, у вторых — в 35 лет.

Д. Н. Кулевская, психолог

Что ни разговор с благоверной, то нож в сердце...

Мне 35 лет, жене — 29, в браке живем 7 лет, растим двух малышей. Я никогда не выпивал, не изменял, хорошо зарабатываю, есть у нас квартира и машина без всяких кредитов. Не знаю, чего жене не хватало, но пять лет назад она с ребенком без всяких объяснений ушла к маме и подала на развод. Позже Лена сказала, что ей надоела однообразная жизнь, она хочет перемен и не боится стать матерью-одиночкой. В тот раз обошлось — три месяца пожили не вместе, но супругу я вернул. Пылинки с нее сдувал, выполнял прихоти, покупал подарки... Но через какое-то время все повторилось. Она все чаще придиралась: то не вовремя с работы встретил, то раздражаю внешним видом, располнел... Чувствовал себя ничтожеством. Когда истерики стали невыносимыми, предложил развестись. Надеялся, что супруга испугается и станет нормально себя вести. Но Лена сказала: «Давай!» Это был удар для меня. Неужели я такой плохой муж? За что? Семья рушилась на глазах. После выяснений отношений со слезами (а иногда с алкоголем) здравый смысл победил — разводиться передумали. Но эти разговоры не вытянули Лену из депрессии, она замкнулась в себе.

...Прошел год, который не принес радостных перемен. Устал вытягивать отношения из этого болота. Жена заявляет, что нам не о чем говорить, спим в разных комнатах. Спрашиваю: чего ты хочешь? Разлюбила? Понравился другой? Отвечает, что нет, часто за меня переживает и понимает, что ни в чем не виноват... Может, нам нужно время? Дорогие женщины, что происходит с женой? Что ни разговор с ней, то нож в сердце...

Иван, Московская обл.

Для вас, мадам

Вы с супругом одна команда

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ МУЖА И ВАШИ РОДНЫЕ ПОСТОЯННО ССОРЯТСЯ, ТО НЕИЗБЕЖНО ВТЯГИВАЮТ В КОНФЛИКТ И ВАС. КАК ПРЕКРАТИТЬ ЭТО?

Часто такое противостояние начинается еще до свадьбы. Одни родители настаивают на дорогом ресторане, другие хотят сэкономить. При этом они забывают спросить, о чем мечтают жених с невестой. Молодой паре важно как можно раньше заявить о правах на собственную жизнь, чтобы устранить повод для соперничества.

Живите рядом с внуками и не жалуйтесь, что они громко кричат и задают много вопросов. Постоянно теребя старших, они не дают угасать душе и телу.

* Слушайте советы родителей, но решения принимайте сами, вдвоем с супругом. Ведите себя так, чтобы родные видели — вас бессмысленно пытаться перетягивать на свою сторону.

* Старайтесь ловить момент, когда дискуссия переходит в ссору. Например, если за праздничным столом свекровь, попробовав фирменный пирог тещи, утверждает, что тесто нужно готовить иначе, следите за ситуацией, постарайтесь перевести разговор на другую тему.

* Оставляя ребенка с кем-то из родных, настаивайте на том, чтобы бабушки и дедушки следовали вашей стратегии воспитания. Так они меньше будут соревноваться в том, кто из них лучший педагог.

* Помните: вы с супругом — одна команда! Не жалуйтесь мужу на его родителей и не ставьте в пример своих. Как только сами начнете спорить, чьи родственники правы, ситуация выйдет из-под контроля.

* Если родня избегает личных встреч, заочно обмениваясь колкостями в беседе с вами, сделайте вид, что не понимаете сарказма, и передавайте только приветы или комплименты.

* Родительское сердце не может остаться равнодушным к тому, что к его ребенку относятся плохо или, наоборот, слишком хорошо. Возникает желание защитить кровинушку или срабатывает ревность. Лучшее средство — благодарность. Почаще говорите родителям, как они вам помогают.

* Если полунамеки и демонстрация дружелюбия не спасают мир в семье, попросите родителей вести себя более лояльно к родным супруга. Признайтесь, что сильно переживаете, когда видите неприязнь с их стороны.

* Попробуйте устроить встречу только для матерей или только для отцов. Часто в конфликтах жена поддакивает мужу, муж — жене, и противостояние нарастает. А при встрече тет-а-тет родные могут показаться не такими уж и плохими.

Н. И. Протасов, семейный психолог

Дочку застукал с парнем у подъезда. Ухажёра тюкнул разок, а её — под мышку и как следует высек

АйБиблиот

В детстве моя попа всегда была битая. Чем меня только не стегали за хулиганские проступки: крапивой, шлангом, веревкой, мокрым полотенцем, тяжелой рукой, солдатским ремнем — его боялся больше всего. Отец меня не жалел никогда, чтобы дурнем не вырос и не пошел по кривой дорожке. Это его слова. Конечно, он был прав. Я это понял спустя время. Если бы отец не излупил меня до беспамятства в 15 лет, мог бы сесть за угон машины. Мои друзья так и попались — не пошел тогда с ними гулять. Поркой он меня отучил от курения, спас от наркотиков. В том возрасте слова бы не помогли. Один у меня был авторитет — битье. Когда только стал мужиком, оценил папаню. Детей просто необходимо дрессировать, пусть и очень жестоко. Своего парня, что родится, собирался воспитывать так же. Но наследник не получился, родилась девчонка. На женщин руку не приучен поднимать. Они слабые, и спрос с них маленький. По справедливости шлепал ее по попке за дело. Она росла своенравной. В 17 лет застукал ее с парнем у подъезда. Целовались. Я, признаюсь, озверел. Ухажера тюкнул один раз, ее — под мышку и домой. Там заголил ее мягкое место и как следует высек. После этого у дочки случился выкидыш. Сама не знала, что беременна. Кавалера ее чуть не убил, свою посадил под домашний арест. Дочка сильно недомогала по-женски. Меня винила во всем. А я считал себя правым: проучил раз и навсегда, дуру, и избавил ее от ублюдка.

И вот прошли годы... Вера так замуж и не вышла, потому что родить не может. Со мной не общается. Неужели выбил я из дочки ее счастье?

Н. Б., Калмыкия

В автобусе выбираю тётеньку потолще и усаживаюсь рядом, чтобы погреться

АйБиблиот

Зимой живу в обнимку с обогревателем и похожа на огромный кочан капусты, так как уродилась страшной мерзлячкой. На мне всегда теплые носочки, толстые брюки, свитер, шарф, в который заматываюсь до глаз. Со стороны не поймешь, какого я пола и веса. В транспорте вообще колею и трясусь как цуцик. По этой причине в плохо отапливаемых автобусах люблю толпу или выбираю себе тетеньку потолще и рядом усаживаюсь, чтобы погреться от нее. Они, как правило, горячие и пахнут пирогами.

В то зябкое утро притулилась к какому-то деду или бабке, не разберешь. На человеке был тулуп и огромная шапка. Притиснулась к нему и сладко заснула. Снился мне горячий песок под ногами и яркое солнце. Проснулась на конечной остановке. Мы вдвоем так и сидели рядышком — оба задремали. Вместе открыли глаза, потянулись, посмотрели друг на друга и рассмеялись. Дед оказался симпатичным мужчиной с серыми глазами. Он принял меня за бабулю и боялся пошевелиться вначале, а потом и сам уснул. Вова проводил меня до дома, я его угостила чаем. Разговорились. Он работает в оранжерее, где всегда лето и тепло. Там я теперь все чаще и провожу время. Думаю, что перезимую у Вовы на работе или под его теплым боком.

Елена, Московская обл.

■ СИЛА НЕ В ДЕНЬГАХ, А УМЕНИИ ЖИТЬ ПРИ ИХ ОТСУТСТВИИ!

■ В ОДНОМ ПЛЕМЕНИ ДЕВУШЕК С МАЛЕНЬКОЙ ГРУДЬЮ ПРИНОСИЛИ В ЖЕРТВУ БОГАМ — БРОСАЛИ В ОЗЕРО. ОНО ТАК И НАЗЫВАЕТСЯ ДО СИХ ПОР — ТИТИКАКА.

Трусы висят на ветке немым укором: «Не гуляй больше!»

АйБиблиот

В ноябре я проводил жену к матери и загулял. Друзья приехали, женщины... С одной из них провел время. Вернее, пролежал несколько дней кряду. Потом устыдился — что же творю? Как жене после в глаза смотреть? Расстроился так, что в окно свои трусы выбросил! Грешил-то в них... А они возьми да и зацепись за ветки тополя, что под окнами у нас растут. Мать моя женщина! На воре и шапка горит! Картошкой пытался их сбить — так в бабку попал. Она раскричалась на весь двор, еле успел спрятаться за шторой. Шваброй пытался снять, сам чуть не улетел с четвертого этажа. Жена с детьми вернулась, и увидели они это безобразие в окно. Посмеялась: «У соседей сверху, что ли, слетели?» Сын придумал: «Ворона их где-то украла, в гнездо несла да уронила». Помалкиваю. Со временем трусы на дереве обтрепались, от дождя и солнца выцвели, но ничто их не берет! Висят немым укором. Как бы намекают: «Не гуляй! В следующий раз точно попадешься!» Да не буду, не буду! Только бы скорее они на кусочки изорвались и исчезли с моих глаз!

И. И., Иркутская обл.

■ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ МУЖЧИН ТРЕБУЕТ ОТ СВОИХ ЖЕН ДОСТОИНСТВ, КОТОРЫХ ОНИ САМИ НЕ СТОЯТ.

Л. Н. Толстой

■ СЧАСТЬЕ — КАК ЗДОРОВЬЕ: ЕСЛИ НЕ ДУМАЕШЬ О НЕМ, ЗНАЧИТ, ОНО ЕСТЬ.

И. С. Тургенев

■ ПОБЕЖДАЮ СВОИХ ВРАГОВ ТЕМ, ЧТО ПРЕВРАЩАЮ ИХ В ДРУЗЕЙ.

Авраам Линкольн

Как там, у них?

● Развод в племени Нарагу (Африка) проходит торжественно. После определенной церемонии супруги надевают специальные маски и носят их целый год. Только по его истечении пара считается разведенной. А вот женщинам африканских островов Бижагош для этого достаточно выкинуть вещи мужа из дома.

● До 18 века в Уэльсе (Великобритания) для расторжения брака использовали метлу. Надо было лишь обоим супругам выпрыгнуть из дома через метлу, поставленную в дверях, и свобода! В некоторых других селениях старой Англии для развода нужно было продать жену. Цена не меньше одного шиллинга. Если жену купили, то брак расторгнут.

● Согласно древнеиндийскому Домострою (Ману) мужчина мог поменять жену, не рожающую детей, на 8-м году брака, рожающую только девочек — на 11-м году. А вот от сварливой супруги имел право избавиться немедленно. В Древнем Китае также сварливость и любовь к сплетням были законным поводом для развода.

Намотай на ус *Для добропорядочных мужей*

У жены появился любовник...

КАКИЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ ПОМОГУТ ЭТО ОПРЕДЕЛИТЬ ПОРЯДОЧНЫМ МУЖЬЯМ.

1 Ограничивает доступ в свое личное пространство. Если раньше вы спокойно пользовались ее телефоном, то сейчас она не дает его ни под каким предлогом. Переписка в соцсетях — самый легкий современный способ общения любовников.

2 Купила новое платье, надела красивое нижнее белье, покрасила волосы, сделала педикюр и модную прическу. Не так ли она хотела в свое время произвести впечатление на вас?

3 У нее появилась компания, в которой вам нет места. Раньше и шага не могла сделать без вас, а теперь спешит к новым друзьям, возвращается поздно. Мало того, ей постоянно приходится решать чьи-то проблемы: «Ой, Верка попросила сходить с ней выбрать обои!», «Схожу проведаю бабушку, ей надо помочь по дому». И это каждые выходные с утра до вечера.

4 Избегает физического контакта или наоборот. С первым все понятно, вы стали ей противны и неинтересны. Что касается второй модели поведения: так женщина пытается загладить вину.

5 Стала слишком самостоятельной. Запрещает встречать ее с работы или когда выходит от подружки.

6 Почти мужские причины — частые командировки и совещания. Плюс отмененные электрички, сломанные маршрутки... Женская фантазия не знает границ.

7 С ее телефоном в последнее время начало что-то твориться: то батарея сядет, то кнопки перестанут работать, то деньги со счета исчезнут непонятно куда.

8 Она охладела в постели. Есть повод подозревать жену в неверности, если она прекратила отвечать на ваши ласки, страдает хронической «головной болью» и «усталостью», допоздна засиживается у телевизора или ложится спать раньше вас.

9 Смотрит на вас оценивающим взглядом, делает вам замечания по поводу внешности. Просит втянуть живот, подстричься, не надевать эту футболку, не улыбаться по-дурацки? Она сравнивает вас с другим человеком.

Что делать?

Первая стадия пропущена, теперь придется ждать: большинство жен идут налево так же временно, как и мужчины. И вовсе не собираются оставлять семью. Возможно, надо срочно взять отпуск и поехать с ней вместе в путешествие, оставив детей бабушкам и дедушкам.

У АМЕРИКАНОК НА ШЕЕ — ЖЕМЧУГА, НА РУКАХ — ЗОЛОТО, НА УШАХ — БРИЛЛИАНТЫ... У НАШИХ НА ШЕЕ — МУЖ, НА РУКАХ — ДЕТИ, А НА УШАХ — ЛАПША.

Икона Иоанна Шанхайского

К этому святому молитвенно обращаются за помощью в болезни и нищете, для разрешения конфликтов в семье и коллективе, вразумления неверующих.

МОЛИТВА

О святителю отче Иоанне, пастырю добрый и тайновидче душ человеческих! Ныне у Престола Божия за нас молишися, якоже и сам посмертне изрекл еси: аще и умрох, но жив есмь. Умоли Всещедраго Бога прощение нам во гресех даровати, да бодренно воспрянем и Богу возопиим о даровании нам духа смирения, страха Божия и благочестия во всяческих путех жизни нашея. Яко милостивый сиропитатель и искусный наставник на земли был, ныне буди нам путеводитель и в смутах церковных Христово вразумление. Услыши стенание смятенных юношей нашего лихолетия, обуреваемых беснованием вселукавым, и призри на уныние изнемогающих пастырей от утеснения тлетворнаго духа мира сего и томящихся в нерадении праздном, и ускори на молитву. Слезно вопием ти, о теплый молитвиниче: посети нас, сирых, по всему лицу вселенныя рассеянных и во Отечествии сущих, во тьме страстей блуждающих, но слабою любовию ко свету Христову влекущихся и ждущих твоего отеческаго наставления, да благочестию навыкнем и наследницы Царствия Небеснаго явимся, идеже ты пребываеши со всеми святыми, славяще Господа нашего Иисуса Христа, Ему же честь и держава ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

СУДЯ ПО ЦЕНАМ, К НОВОМУ ГОДУ ВСЕ ЯЙЦА В МАГАЗИНАХ БУДУТ ФАБЕРЖЕ.

Авось пригодится

* Детей не купают по воскресеньям и пятницам.

* Ребенку при первом купании положите в ванночку серебро, чтобы был богат (только не крестик). На водичку в ванночке наговорите такие слова: «Терпи холод, терпи голод, терпи всякую нужду. Поможет ангел-хранитель пережить всякую беду. Укрепись (имя ребенка) духом и телом. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

* Искупали малыша вечером? Не выливайте до утра воду из ванночки, пока солнце не покажется полностью над горизонтом.

ПУСТЬ В НАШЕЙ ЖИЗНИ БУДЕТ ПОБОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, ЗА КОТОРЫХ ХОЧЕТСЯ ВЫПИТЬ! И ПОМЕНЬШЕ — ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ТЯНЕТ КАК СЛЕДУЕТ НАПИТЬСЯ!

Такая история — *За гранью*

Мечтала во сне увидеть Христа

Для С. Игнатенко из Липецкой обл., автора письма «А крестик купи оловянный и повесь его на веревочку» («Айболит» №16 за 2014 г.), которому в Рождество приснился Иисус Христос.

Почему Господь посетил именно вас и был ли это Он? Я, грешная, тоже мечтала увидеть Иисуса Христа во сне. Снилось: в глаза мне смотрят красивые чистые карие очи. В голове пронеслась мысль: «Бог!» Рассказала все человеку, который лучше меня был просвещен в вопросах веры, и услышала ответ: «Не обольщайся, это не Он!» Когда пришла в себя, стало ясно, кто это был... Прочитала о силе Иисусовой молитвы, начала ее читать каждый раз, как вспомню: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго».

И вот снова вижу странный сон: издали медленно, прямо на меня движется точка. Постепенно понимаю, что это портрет в раме. Он все ближе, ближе... Нечистый! Уши, рога, пятки... Начинаю читать Иисусову молитву. Изображение останавливается на полпути ко мне, со свистом улетает назад и постепенно исчезает... Проснулась, еще раз прочитала молитву и перекрестилась. Вообще эта короткая молитва меня часто спасает, например, когда падаю, прошу: «Господи, помилуй».

Расскажу историю из духовной книги. Одному молодому монаху приснилось: издали к нему идет Господь, а рядом ангелы несут гусли. Иисус говорит ему: «Ангелы будут играть, а ты танцуй». Юноша поклонился и под звуки гуслей стал плясать. К утру был еле живой — то был не Господь, а нечистый, утанцевал вконец. Читали молитвы над ним, окропляли, поили и обливали святой водой... Только тогда несчастный пришел в себя и рассказал, как все было.

Священники говорят, что такие видения чаще случаются с крещеными людьми, которые не ходят в церковь, но считают себя верующими. Именно у них внезапно открываются «дарования», «озарения», «видения» Христа, Божией Матери или ангелов. Из-за гордыни человек может подумать, что приблизился к святости. Причем с каждым таким случаем все больше чувствует себя особенным и не подозревает, что связан не с Богом, а с демонами. Церковь считает это скрытой формой беснования.

Вот еще реальная история. Николай Мотовилов был помощником Серафима Саровского. Однажды преподобный поведал ему о страшной борьбе с бесами в те тысячу дней и ночей, когда молился на камне. Николай Александрович был человеком искренним и горячим, так вдохновился рассказом, что воскликнул: «Батюшка, я бы тоже хотел побороться с бесами!» Преподобный, зная, чем может эта фраза обернуться, перебил его: «Что вы, не знаете, что говорите!»

Когда батюшки Серафима уже не было на свете, легкомысленный вызов Мотовилова был принят. Ему пришлось на себе испытать, как это бывает, когда в человека вселяется бес. Он исповедовался, причащался и со временем исцелился.

И еще. Иисус сказал апостолам, что придет судить живых и мертвых, но даже им не сообщил когда. И после вознесения Он больше не являлся ученикам. Так кто мы такие, чтобы Он являлся нам, грешным?

P. S. Никогда не слышала, чтобы в церкви продавались оловянные крестики. А священник в храме все правильно сказал — молитесь. И крест он не «сунул», а дал поцеловать. После службы, когда все разойдутся, можно побеседовать с батюшкой более подробно.

В. Г. Подорожнюк, Астрахань

Примета

НИКОМУ НЕ ОДАЛЖИВАЙТЕ БУЛАВКУ: ЭТО ГРОЗИТ ССОРОЙ. ЕСЛИ ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО НЕ УДАЕТСЯ, ТО ПЕРЕД ТЕМ КАК ОТДАТЬ, СКАЖИТЕ: «ВОЗЬМИ, НО Я НЕ ДАВАЛ ТЕБЕ!» БЕРЕТЕ ЧУЖУЮ БУЛАВКУ? СЛЕГКА УКОЛИТЕ ЕЮ СЕБЯ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗМОЛВКИ.

Оно ходит по второму этажу, как слон, и любит пьянки...

...Оно ходит по второму этажу, топает как слон, стучит по ночам в стены, да так, что я просыпаюсь. Даже иногда разговаривает в другой комнате несколькими голосами сразу. И еще Оно жутко не любит чистоту, просто ненавидит! Когда убираюсь, у меня все валится из рук, проливается, падает. Сначала думала, что шалит домовой, но потом поняла, что это, скорее, кто-то другой. Просто наглость какая-то! Тогда я твердо решила: это мой дом и с незваным гостем надо бороться! Сначала попросила не мешать мне жить. Но в течение недели после моей просьбы в доме появились блохи — мелкие, земляные, мухи и муравьи. Просто море насекомых! Истребляла, дезинфицировала, но через неделю снова было нашествие этих тварей! Опять обработала — блохи вроде исчезли.

Тут меня понесло, и я поругалась с этой сущностью. Насмерть! Просто стояла и орала, что больше не могу терпеть, что меня Оно задолбало. Это мой дом! Через три дня под колеса машины попала кошка — моя любимица. Я пришла в бешенство! Вычистила дом с помощью полынного веника и ладана, окропила святой водой, свечками почистила стены и углы: на каждую комнату — отдельная свеча. Когда вычищала жилище, хлопали двери, падали вещи. На следующий день после чистки мой друг откуда-то притащил кошку — просто копия погибшей. Через три дня к нам пришла еще одна кошка. И снова началось! Купила новый телевизор — он по ночам сам стал включаться. Думала — ладно, замыкание или скачок энергии. А вскоре стала включаться подсветка потолка. Сама. Ночью.

Приметила еще одну странную вещь: Оно очень любит, когда в доме пьют алкоголь или когда проходят всякие застолья. Перед попойками в доме всегда спокойствие и тишина. Как ни странно, но теперь я Его не боюсь. Ночью хожу, все сама выключаю, ругаясь по дороге. Не сочтите за шизоидный бред, потому что все это чувствую не только я одна. Может, кто-то подскажет, как Его можно изгнать из дома?

Светлана, Дагестан

Стихи наших читателей

КАК ТАКОЕ ПОСМЕЛО СЛУЧИТЬСЯ?

Ударит морозное утро
по крыше
Застывшею веткой —
вставай!
Но это не видит и вовсе
не слышит
Летящий во времени май!
И как же такое
посмело случиться —
Вдруг оттепель
в бедной душе?
И чудится — с яблони
цвет на ресницы
Ко мне ниспадает уже...

ЖИЗНЬ И МУЛЬТИПЛИКАЦИЯ

Спокойный день.
Летят снежинки
Издалека и не спеша.
Проходит жизнь
за серединку...
А ты все мечешься, душа...
И не найти уже покоя,
Когда все время манит даль.
А сердце бойкое такое,
И пляшет зайчиком февраль.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ПОДАРИ МНЕ ГОЛОС В ТРУБКЕ ТЕЛЕФОННОЙ

Первый день ледок на лужах
И на ветках гололед,
Значит, скоро снег
да стужа,
Значит, близко Новый год.
Только радости-то мало,
Время трудное до слез.
Где ты, чудо, заплутало?
Где ты, Дедушка Мороз?
Что бы ты мне ни принес,
Не обрадуют обновы,
Подари мне, Дед Мороз,
Голос в трубке телефонной.

О. И. Киреева, п. Новокумский

Модные козочки

В нижегородском зоопарке живут три нубийские козочки.

Девочки-красавицы: ушки как у таксы, а профиль римский — нос с горбинкой. И когда они бегут к вам навстречу с развевающимися по ветру ушами, невозможно удержаться от улыбки! А уж когда на козе стильная кофточка и шарфик — и подавно! Их родина Африка. Собственная шубка тонкая, не для русских морозов, поэтому их кутают в теплые кофточки, курточки и шарфы. Одежду животные носят при температуре ниже минус 5°С. И не болеют! Конечно, сначала они не хотели одеваться, но со временем привыкли и сами подставляют копытца — мол, наряжайте скорее, гулять хочу!

Сначала у Машеньки почернели зрачки...

ДЕВОЧКА ПОБЕЛЕЛА, КАК ПОЛОТНО, И ПОСТОЯННО ПРОВАЛИВАЛАСЬ КУДА-ТО В ЗАБЫТЬЕ, ТЕРЯЯ СИЛЫ.

Прошлым летом моей племяннице Машеньке исполнилось 12 лет. Мы вместе поехали к нашей бабуле в Рязанскую область. Сестра попросила причастить девочку в местной церкви — по ее словам, там уж больно хороший батюшка. Конечно, без сомнений согласилась...

Олень — символ вестника, указывающего правильный путь. Если считаете, что запутались в жизни, повесьте на елочку игрушку в виде оленя.

Я, бабушка и Маша пошли в храм. Началась служба. Через минут сорок вижу, что ребенок как-то приуныл. Подумала: наверное, нет у нее еще привычки стоять на долгих службах. Через минут пять девочке стало плохо, и я предложила ей сесть на лавочку в храме. Посмотрела на ребенка и поняла: что-то с ней не так. Спрашиваю: «Ты как себя чувствуешь?» Девочка ответила, что ничего не видит, все темно вокруг. Решили, что она просто перепостилась, устала стоять. Предложили выйти на улицу. Вдруг увидели, что Маша ногой нащупывает землю. Тут уж перепугались не на шутку. Первое, что пришло на ум, — это сглаз! Как только племянница вышла на улицу, упала на землю. Мы подняли ее, посадили на стул. И тут я увидела ее зрачки. Вы не поверите — они были черными, на весь глаз, как в фильмах ужасов! Машуня побелела как полотно, губы посинели. У меня началась истерика, каждую секунду спрашивала, видит ли она меня. Но девочка постоянно проваливалась куда-то в забытье, теряя силы.

Из церкви вышел мужчина и предложил отвезти ребенка в больницу. Но я закричала, что врачи не помогут, это сглаз. Племянница продолжала синеть на глазах и все реже вдыхала, а потом стала совсем отключаться. Я понимала, что мы теряем время, происходит что-то страшное и ребенку осталось совсем немного. Даже бабуля сначала не поверила в то, что увидела, тоже не знала, что делать. И тут молодой мужчина принес кружку со святой крещенской водой. Уже не помню, кто именно поил Машу, но как только она сделала глоток, сразу глубоко вдохнула, глаза стали обычными, как раньше. Девочка взяла меня за руку и сказала: «Не плачь, я теперь все вижу!»

Тогда все закончилось хорошо. Но до сих пор страшно подумать: а если бы случилось иначе? Спасибо тому мужчине... Маша рассказала, что рядом с ней в церкви стояла странная женщина и все время на нее смотрела. А когда девочка почувствовала себя плохо, женщина ушла из храма, не дождавшись конца службы. Возможно, она и не специально сглазила, Бог ей судья. Также Маша рассказала, что почти ничего не слышала — только то, как я ее постоянно зову. Помнит лишь, что не могла дышать и ей хотелось плакать. Хотела вспомнить молитву, которую знает наизусть, но так и не смогла. А может, это был не сглаз? Вдруг это повторится? Как этого избежать? Страшно за Машеньку.

С. М. Рязанова, Москва

Как там, у них?

● В Микронезии Новый год празднуется, как и в России, 1 января. Но в этот день все жители островов традиционно получают новые имена и шепотом сообщают их самым близким. А доверенные родственники при этом со страшной силой бьют в барабаны, чтобы злые духи не подслушали эти сокровенные разговоры.

● Во Вьетнаме перед Новым годом каждая семья готовит домовому поднос с едой и подарками. Самые важные из них — бумажные туфли, головной убор с полями в виде крыльев стрекозы и живые красные карпы, на спине которых, согласно поверьям, катается домовой. Рыбу выпускают в прудик у дома, чтобы карп целый год жил в нем, а домовой присматривал за семьей.

● На праздничном столе в Австрии никогда не найдете блюда из птицы — домашней или дичи. Австрийцы считают, что есть ее в новогодний вечер нельзя — улетит счастье, унесет его птица удачи.

Такой случай

НОВЫЙ ГОД ВСТРЕТИЛИ ПО-РУССКИ

В одном российском отеле в прошлом году из-за обильного снегопада в новогоднюю ночь отключилось электричество. Здание едва не по крышу завалило снегом, свет и обогревательные приборы не работали. Администрация не растерялась и объявила клиентам-иностранцам, что их ждет экстремальная встреча Нового года по-русски... Гости с радостью приняли предложение и всю ночь на скорость копали тунели в снегу, играли в снежки и искали зарытые в снег бутылки с шампанским. Прибывшие наутро спасатели не поверили глазам — постояльцы и служащие, раскрасневшиеся и не совсем трезвые, лепили снежные фигуры.

ИЗ БАНИ — В ТРАВМПУНКТ

Жители Краснодарского края, прослушав в прошлом году поздравление президента и бой курантов, отправились в баню. Взяли веники, шапки, выпивку и закуску для хорошего настроения. Парились, выпивали, веселились. Бассейнов в бане было два, но один из них хозяин наполнять не стал из экономии, о чем потом пожалел. Выйдя из парилки, один из гостей решил с разбегу нырнуть. Вот только будучи навеселе, перепутал бассейны, о чем догадался уже на дне... Приехавшие медики не удивились: чего они только не видели в новогоднюю ночь! У «ныряльщика» не нашли опасных для жизни травм, но в травмпункт отвезли.

ОБЗАВЁЛСЯ ДАМСКИМ БЮСТОМ

40-летний американец на корпоративной новогодней вечеринке на спор пообещал, что вставит себе силиконовую грудь. На кону стояли 100 тысяч долларов. Протрезвев, мужчина понял, что погорячился и выход у него теперь один — на радость коллегам обзавестись бюстом. Так он и сделал. Но самое смешное в том, что врачи пока отказываются его повторно оперировать из-за возникших проблем с сердцем.

ВСЮ РЫБУ РАСПУГАЛИ В БАССЕЙНЕ

Утро первого января прошлого года в одной из гостиниц Израиля началось со скандала. Служащий отеля пришел к бассейну, чтобы убраться. Однако он встретил неожиданный отпор. Русский постоялец, активно отметивший накануне смену дат в календаре, сидел на берегу бассейна с удочкой и очень рассердился. По его словам, сотрудник отеля «так шумел, что распугал всю рыбу». Конфликт улаживали несколько часов. В конце концов рыболовлюбитель согласился переместиться к берегу моря. Мужчину удалось убедить, что в Красном море рыба вкуснее, чем в хлорированной воде бассейна...

Новогодние приметы

* Положите в карманы пару крупных купюр, чтобы в наступающем году ни в чем не нуждаться.
* Привлеките богатство в будущем году: установите небольшое зеркальце напротив стола так, чтобы в нем отражались все блюда.
* Девушкам, которые хотят в новом году встретить свою половинку, нужно подарить подарки семи ребятишкам. Можно и больше, хуже от этого не будет.
* Тот, кому достанутся последние капли шампанского за праздничным столом, будет удачливым в новом году.
* Первый человек, перешагнувший порог дома после боя курантов, будет оказывать сильное влияние в течение года на всю вашу жизнь.
* Обычно считается, что рассыпанная соль — к ссорам. Но в новогоднюю ночь все наоборот: опрокинутая солонка — к удаче.

■ К 65 ГОДАМ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ПРОВОДИТ ОКОЛО 9 ЛЕТ У ТЕЛЕВИЗОРА.

■ КАЖДЫЙ ГОД СОЛНЦЕ СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ НА 360 МИЛЛИОНОВ ТОНН.

■ ОТПЕЧАТОК ЯЗЫКА ИНДИВИДУАЛЕН ПОДОБНО ОТПЕЧАТКАМ ПАЛЬЦЕВ.

■ СЕРЕБРЯНЫЙ КАРАСЬ ПОМНИТ ПРОИЗОШЕДШЕЕ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ СЕКУНД.

■ ГЛАЗ СТРАУСА БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЕГО МОЗГ.

■ НА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ПРИХОДИТСЯ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 200 МИЛЛИОНОВ НАСЕКОМЫХ.

Хи-хи-с!

■ ХОРОШО ПРОШЛИ ПРАЗДНИКИ — ЭТО КОГДА ПОСЛЕ НИХ НЕ ЗНАЕШЬ, В 03 ЗВОНИТЬ ИЛИ 0,5 ВЗЯТЬ...

■ В ЖИЗНИ ГЛАВНОЕ — НЕ ЛЕНИТЬСЯ. ЗАХОТЕЛИ ПОСПАТЬ? СПИТЕ!

■ ПРИ ВИДЕ ДИВАНА ХОЧЕТСЯ ПОЛЕЖАТЬ, ПРИ ВИДЕ ВОДЫ — ПИТЬ, ПРИ ВИДЕ ЕДЫ — ЕСТЬ... ЧТО НЕ ТАК С РАБОТОЙ?!

Ёлку поставьте по центру

Чтобы наступающий год принес удачу, новогоднюю елку надо поставить в правильное место.

* Мечтаете о приятных изменениях в личной жизни? Поставьте елку в дальний от входа правый угол. Идеальные елочные украшения в этом случае — сердечки, ленточки, парные игрушки красного и розового цвета.

* Желающим богатства и увеличения доходов лучше ставить ель в дальний от входа левый угол. Украсить елочку надо золотыми и серебряными украшениями, монетками, настоящими купюрами.

* Для продвижения по карьерной лестнице елки ставят напротив входа, а елочные украшения надо выбирать в соответствии с той сферой деятельности, в которой хотите добиться успеха и признания.

* Мечтаете о прибавлении в семействе? Поставьте елку в правый ближний угол от входа и украшения выбирайте соответствующие — смешные яркие игрушки, зверушки, яркие елочные шары.

* Левый ближний от входа угол олицетворяет дружбу. Поставьте туда новогоднюю ель, и в вашем доме поселится теплая и искренняя дружба. Украсить елку лучше игрушками и безделушками, которые вам подарили друзья. Можно даже специально попросить у них по одному елочному украшению.

* Хотите решить сразу все проблемы? Поставьте елку в центре комнаты. Повесьте на нее электрические гирлянды, а подходящие по смыслу елочные игрушки повесьте на веточки, обращенные к соответствующим углам.

Бабушка Мороз

Ёшкин кот!

Недавно британская газета опубликовала статью о том, как отмечают в России Рождество и Новый год...

Оказывается, в сочельник русские кудахчут, чтобы курицы лучше неслись, а главное блюдо рождественского ужина, разумеется, борщ. Также мы едим капусту, фаршированную просом. А еще подарки на Рождество нам издревле приносит не Дед Мороз со Снегурочкой, а мифическая Бабушка: «По легенде, когда волхвы несли дары младенцу Христу, Бабушка не решилась с ними пойти из-за мороза. Потом она раскаялась, собрала мешок подарков и побежала догонять волхвов. Она так и не нашла Христа и теперь скитается по свету и дарит подарки хорошим детям».

Подарите новую жизнь старым ёлочным шарам

Рисунками от праздничных салфеток можно украсить пластиковые елочные шары, которые поцарапались, потеряли цвет или просто надоели. Понадобятся однотонные светлые игрушки (чтобы не линяли), салфетки с понравившимся новогодним рисунком, белая краска (в идеале акрил, но подойдет и гуашь), клей для бумаги и прозрачный лак для ногтей. Губку обильно промокните краской и нанесите на шар, чтобы было похоже на снежный налет. Оставьте сушиться. На салфетке отделите красочный слой от белого и оторвите рисунок. Его края должны быть рваными, поэтому ножницы тут не понадобятся. Клей разведите водой (1:1) и приклейте изображение с помощью кисточки, чтобы не остались пузыри. Игрушку можно еще разрисовать по своему вкусу. Когда просохнет, нанесите прозрачный лак. Такой самодельный елочный шар отлично подойдет для новогоднего подарка. Обязательно сделайте его с детьми.

О. В. Теряева, Челябинск

Не хватает снега? Сделайте его сами

Понадобится пачка соды и 1 баллончик крема для бритья. Наполните металлическую емкость пеной и постепенно примешивайте к ней соду. Не бойтесь, никаких химических реакций не произойдет. Получится воздушный, мягкий снег. При желании добавьте блестки, чтобы он искрился. Мои детки с удовольствием лепили из него снеговиков.

И. В. Радченко, Псков

ЖЕЛАЕМ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ ЗАРПЛАТЫ И ВЕЧНО БЕРЕМЕННОГО КОШЕЛЬКА БЕЗ УГРОЗЫ ВЫКИДЫША!

Ёлка ещё постоит!

* Чтобы елка не осыпалась и как можно дольше была свежей и ароматной, перед тем как ее установить, спилите или подрубите ствол наискосок под острым углом и очистите его на 8-10 см от коры.
* Растворите в 1 л воды таблетку аспирина и 3-4 чайн. ложки сахара, смешайте в ведре с чистым песком и поставьте елку. По мере высыхания песка смачивайте его водой.
* Насыпьте в ведро с водой марганцовки столько, чтобы раствор получился насыщенного темно-красного цвета. Нижнюю часть ствола ели опустите до самого дна. Ваша елка простоит до февраля и пустит молодые побеги.

Удаляем следы праздника

ПЯТНА ОТ ВИНА

Начните удалять пятно как можно раньше — так больше шансов, что оно исчезнет без следа. Нанесите на него кашицу из влажной соли, через полчаса постирайте вещь в теплой мыльной воде и прополощите. Посадили такое пятно на белой одежде? Обработайте его перекисью водорода.

СМОЛА ЕЛИ НА ОДЕЖДЕ

Пропитайте ватный диск спиртом и промокните пятно. Оставьте одежду на 10-15 минут и постирайте отдельно от остальных вещей в горячей воде с моющим средством. Свежее пятно можно вывести с помощью утюга и бумажной салфетки.

АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ...

Свежее пятно от цитрусовых обдайте крутым кипятком и постирайте. Но так можно поступить с белой или стойко окрашенной тканью. Другой вариант: обработайте пятно ватным тампоном, пропитанным уксусом (не винным).

ВОСК ОТ СВЕЧЕЙ НА СКАТЕРТИ

Парафиновые или восковые следы очистятся, если на пятно с изнанки положить бумажную салфетку и прогладить утюгом рекомендованной для этой ткани температуры. Меняйте салфетки до тех пор, пока следы воска не исчезнут. Потом скатерть постирайте.

Хи-хи-с!

■ ГЛЯДЯ НА ИНЫХ, ПОНИМАЕШЬ — ГОД КОЗЛА НАСТУПИЛ ДОСРОЧНО, А ВОТ ГОД ОВЦЫ У НЕКОТОРЫХ НЕ ЗАКАНЧИВАЛСЯ НИКОГДА.

■ КАК МОЖНО ЖИТЬ ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ГОД — ЭТО ГОД КАКОЙ-НИБУДЬ СКОТИНЫ?

■ СТРАННАЯ У НАС СТРАНА: КОРМ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ ДЕЛАЕТСЯ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО МЯСА, А КОЛБАСА И СОСИСКИ ИЗ СОИ.

Прикинь на себя — *На каждый день*

Стираем кухонные полотенца

КУХОННЫЕ ПОЛОТЕНЦА БЫСТРО ПАЧКАЮТСЯ — СЛЕДЫ ОТ ЕДЫ, БРЫЗГИ ЖИРА, ОТПЕЧАТКИ ГРЯЗНЫХ ПАЛЬЦЕВ... ЕСЛИ ПЯТНА СТОЙКИЕ, ПРИДЕТСЯ ИСПРОБОВАТЬ ВСЕ МЕТОДЫ.

* Отстирать самые стойкие пятна поможет соль. Растворите в 5 л холодной воды 5 ст. ложек соли, замочите полотенца на час, постирайте с порошком.
* Самые загрязненные места залейте жидким пятновыводителем, оставьте на ночь, а утром выстирайте обычным способом. Если стираете в машинке, то установите режим с самой высокой температурой.
* Замочите полотенца в 5 л теплой воды с 1/2 стакана стирального порошка, 1 ст. ложкой жидкого отбеливающего средства и 2 ст. ложками растительного масла. Через 2,5 часа можете стирать.
* Поможет двойное замачивание: сначала залейте полотенца в тазике с отбеливающим веществом, а через 6-8 часов поменяйте воду, сполосните и замочите на ночь в растворе обычного стирального порошка. Утром постирайте вручную или в стиральной машинке.
* Удалите пятна с помощью сока одного лимона. Залейте им пятна и положите полотенца в полиэтиленовый пакет. Через 3 часа достаньте и постирайте в обычном мыльном растворе. Сильные загрязнения исчезнут.
* Кухонные полотенца хорошо впитывают маслянистые составы. Чтобы вывести такие жирные пятна, налейте несколько капель жидкости для мытья посуды на пятно и оставьте полотенце на некоторое время. Прополощите в теплой воде и постирайте обычным способом.
* Справиться с жирными пятнами поможет простой метод. Намочите полотенца и сильно натрите хозяйственным мылом. Сложите их в полиэтиленовый мешок, завяжите и оставьте так на ночь, после чего постирайте и хорошо прополощите. Такой способ стирки подходит и для цветных полотенец.
* Прокипятите полотенца. Замочите их на 6 часов в хлорсодержащем растворе, выполощите, сложите в большую выварочную кастрюлю, насыпьте туда немного порошка и добавьте отбеливающее средство. Кипятите час.
* Полейте пятна на кухонных полотенцах нашатырным спиртом, наполовину разбавленным водой. Через 3 часа прополощите под струей воды и постирайте в мыльной воде.
* Для отбеливания часто используют соду, которую смешивают с хозяйственным мылом. Достаточно прокипятить в этой смеси полотенца, чтобы они снова стали белыми.
* Продезинфицировать и отбелить кухонные полотенца поможет сухая горчица. Разведите порошок в горячей воде до густоты сметаны. На мокрые полотенца нанесите смесь и оставьте так на несколько часов, после чего постирайте и прополощите.

На кухонной разделочной доске в 3 раза больше бактерий, чем под ободком унитаза. А на кухонном полотенце — в миллион раз больше.

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Остатки сладки

Пригодится

* После застолья остался коньяк? Сварите с ним какао и угостите гостей или соседей.
* По квартире кочуют неприглянувшиеся подарки? Действуйте решительно! Соберите все в отдельную коробку и раздарите. Игрушки, шоколадки и безделушки порадуют соседских детей, племянников и крестников. Кулинарная книга пригодится хозяйственной подруге. Передаривать подарки не стыдно, если делать это от чистого сердца! Ведь кому-то они принесут радость.
* Еловые ветки — ценное косметическое средство. Залейте их кипятком, настаивайте 20-30 минут, процедите и примите ванну с этим настоем — всю усталость как рукой снимет.
* Фигурки зайчиков и дедов-морозов с откусанными головами валяются по всем углам? Растопите их на водяной бане, разлейте по силиконовым формочкам и остудите. Получатся свежие конфетки. Или растолките оставшийся шоколад в крошку и используйте для украшения выпечки.
* После застолья осталось недопитое красное вино? Не страшно! Оно придаст неповторимый аромат тушеному мясу или пикантность десерту. Либо заморозьте его в формочках для льда и используйте для приготовления пикантных соусов.

Талия не любит сигареты

МУЖЧИНЫ СМОТРЯТ НЕ ТОЛЬКО В ГЛАЗА И НА ГРУДЬ, ОНИ РЕАГИРУЮТ НА ТАЛИЮ! КАК СДЕЛАТЬ ЕЕ ТОНЬШЕ?

Утягивающее белье

Его плюсы несомненны: незаметное под одеждой, оно способно сделать силуэт изящным, а талию тонкой. Покупая компрессионный трикотаж для талии, остановите свой выбор на боди или грации и не идите на поводу у искушения купить что-то на пару размеров меньше. Утянуть-то оно утянет, но уже через несколько часов почувствуете себя плохо: все последствия пережатых сосудов будут налицо. Компрессионное белье может очень выручить в новогоднюю ночь, но носить его постоянно нельзя.

Запланировали праздничную прическу? После мытья головы лучше откажитесь от маски и обильного бальзама, которые лишь утяжелят волосы.

Обруч хорошо, а два — лучше

Для того чтобы тренировки были эффективны, купите два обруча: тяжелый, с массажными уплотнителями, разгоняющий лимфу, и легкий, тренирующий мышцы. Чем легче обруч, тем сложнее его крутить. Ежедневная тридцатиминутная тренировка с обручем позволяет сократить объем талии на 5-7 сантиметров.

Домашние обертывания

Эффективны только курсами — от 10 до 20 процедур. Лучшие активные компоненты — ламинария (морская капуста), мед и глина. Делать их можно дома, но не чаще двух раз в неделю, не раньше чем через два часа после еды и только в том случае, если у вас нет гинекологических проблем. Продолжительность одного сеанса не должна превышать 20 минут.

Без стресса и сигарет

Талия курящей женщины на 10% шире, чем у некурящей, при том, что вес ее тела ниже. Причины надо искать в области психологии: жир в области талии — это ответ на чувство тревоги, своего рода защита от стрессовых ситуаций. В результате мы получаем «подушку безопасности» на талии. Найдите другой способ борьбы со стрессом — и вы похудеете.

Холодная вода

Обливание холодной водой по сути является стрессом для организма, при этом резко увеличивается выброс гормона норадреналина. Этот гормон ускоряет обмен веществ, что, в свою очередь, ускоряет сжигание жира. И еще он снижает аппетит. Даже пара выпитых утром стаканов холодной воды заставляет наш мозг активнее вырабатывать этот гормон. Ежедневные же обливания холодной водой способны сократить объем талии на 5 сантиметров в месяц.

На каждый день

Наведём стрелочки правильно

ПОМЕНЯТЬ ФОРМУ ГЛАЗ СОВСЕМ НЕСЛОЖНО, ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ИХ ПОДВЕСТИ.

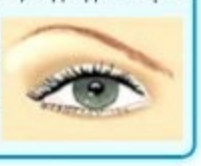
1 **Круглые глаза.** Придать миндалевидную форму глазам помогут широкие стрелки черного цвета. Линия должна восходить и утолщаться от середины века. Во внутреннем уголке глаза сделайте тонкую подводку.

2 **Близко посаженные глаза.** Подойдут тонкие стрелки на верхнем и нижнем веках, соединенные во внешнем углу глаза. Линию слегка растушуйте, чтобы взгляд не был резким. Важно, чтобы подводка начиналась от середины века.

3 **Широко посаженные глаза.** Цвет стрелки не так важен, как ее длина и ширина. Линия должна быть тонкой и проходить по всему верхнему веку. И чем ближе к внутреннему уголку глаза, тем жирнее стрелка. Конец выведите за внешний край века, но не завышайте.

4 **С опущенными внешними уголками.** Облегчить взгляд, который кажется тяжелым и унылым, поможет стрелка от середины века к внешнему углу по контуру ресниц. Главный нюанс — конец линии должен быть плавно приподнят. Для лучшего эффекта можно светлым карандашом подвести нижнее веко во внутреннем углу.

5 **Узкие глаза.** Противопоказаны стрелки черного цвета. Чтобы визуально увеличить глаза, подведите верхнее веко золотистым, бронзовым или серебристым карандашом.



Пригодится

■ УДАЧУ В НАСТУПАЮЩЕМ ГОДУ ПРИНЕСУТ СИНИЙ, ЖЕЛТЫЙ И ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТА В ОДЕЖДЕ. ПОДОЙДЕТ И КРАСНЫЙ.

■ ГОД СИНЕЙ ДЕРЕВЯННОЙ КОЗЫ ЛУЧШЕ ВСТРЕТИТЬ В НАРЯДЕ ИЗ МЯГКОЙ И НАТУРАЛЬНОЙ ТКАНИ — ЗАМШИ, БАРХАТА, КАШЕМИРА И ШЕРСТИ, НО ТОЛЬКО НЕ СИНТЕТИКИ.

■ ПРИВЕРЕДЛИВАЯ КОЗА ОСОБЕННО ЛЮБИТ КУДРИ И ДЕРЕВЯННЫЕ УКРАШЕНИЯ.

После праздников осталось шампанское? Приготовьте из него маску для лица или волос

* Тонизирующая. Смешайте 1,5 ст. ложки полусладкого шампанского, 2 чайн. ложки сливок, по 1 чайн. ложке творога и лимонного сока. Нанесите маску на очищенную кожу и смойте теплой водой через 10 минут.

* От угрей и черных точек. Смешайте 1 ст. ложку сухого шампанского, 1 желток, 1 чайн. ложку пивных дрожжей в порошке и 5 капель натурального масла чайного дерева. Кожу очистите, нанесите маску на 10 минут и смойте теплой водой.

* Подтягивающая с творогом. В 2 чайн. ложки полусухого шампанского добавьте 2 чайн. ложки лимонного сока и 20 капель настойки перечной мяты. Смешайте с 1 ст. ложкой мягкого творога и нанесите полученную массу на очищенную кожу. Через 10-15 минут смойте теплой водой.

* Для ослабленных волос. Смешайте 2 чайн. ложки шампанского, 1 ст. ложку касторового масла и желток. Нанесите маску на чистые влажные волосы, распределите по всей длине прядей и укутайте полотенцем. Держите на волосах 1 час и смойте теплой водой.

* Питательная для очень сухой кожи. Разведите в 100 мл сливок 1 чайн. ложку молотых отрубей, добавьте 1 ст. ложку шампанского и 7 капель облепихового масла. Маску нанесите на лицо и держите, пока не начнет подсыхать. Умойтесь теплой водой.

* Чтобы немного оживить увядающую бледную кожу, смешайте 1 чайн. ложку шампанского, щепотку соли, по 1 ст. ложке творога и сметаны. Наложите маску на 20 минут на лицо и шею, снимите ватным тампоном, смоченным в молоке.

Е. П. Мазикина, Архангельск

Хи-хи-с!

■ СКОЛЬКО ЖЕНЩИНУ НИ КОРМИ, ВСЕ РАВНО В ЛОСИНЫ ВЛЕЗЕТ!

■ РАНЬШЕ ГОД РАБОТАЛИ, ЧТОБЫ ПОЕХАТЬ В ОТПУСК. СЕЙЧАС ТРУДЯТСЯ, ЧТОБЫ РАСПЛАТИТЬСЯ ЗА ОТПУСК...

СОСУДАМ НУЖНА ЗАБОТА

Всем известно, что нормальное состояние сосудов — один из важнейших факторов здоровья и долголетия. И все мы знаем, что главный враг сосудов — избыточный холестерин. Именно он является причиной атеросклероза, который может привести к инфаркту и инсульту. Но, увы, знать — не всегда означает делать правильные выводы.

«Один раз живем!» — бесшабашно говорим мы и балуем себя вкусненьким: сладеньким, солененьким, жирненьким... Да еще и фастфудом перекусываем — время экономим. И отдыхаем все больше перед телевизором вместо того, чтобы пойти прогуляться. И ведь понимаем, что пора остановиться… Так давайте сделаем это! Наши сосуды стоят того, чтобы ради них не заливать салат половиной банки майонеза, отказаться от сигареты или начать делать зарядку! А дополнением к полезному меню и активному образу жизни станет комплексное средство ОМЕГАНОЛ, которое позаботится о наших сосудах.

Основным действующим веществом ОМЕГАНОЛа являются полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Это особенно важно для россиян, ежедневный рацион которых можно назвать скудным в отношении этих ценных кислот, ведь на столах не присутствуют блюда из глубоководных морских рыб. А между тем именно такая рыба является незаменимым источником Омега-3.

КОМПЛЕКСНОЕ СРЕДСТВО ОМЕГАНОЛ: СЕРДЕЧНАЯ ЗАБОТА О СОСУДАХ ПРЕДУПРЕДИТ ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ

Омега-3 для ОМЕГАНОЛа извлекается из подкожного жира дальневосточных рыб, которые, в свою очередь, получают эти кислоты с питанием в естественной среде (вскормленные в искусственных условиях рыбы имеют недостаточное содержание Омега-3). Действие этих кислот направлено на поддержание здорового холестеринового баланса в организме. Они помогают сохранять нормальное состояние сосудов, а значит, могут быть полезны всей сердечно-сосудистой системе.

Мощнейшие антиоксиданты — аллицин и красное пальмовое масло — полезны для кровотока, который усиливается и выводит токсичные вещества, ежедневно образующиеся в организме. Также антиоксиданты работают над поддержанием иммунитета и нормального обмена веществ. *Сочетание витаминов А и Е* помогает сохранить стенки сосудов крепкими.

ОМЕГАНОЛ: с любовью к сосудам!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. 0+0+0

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

АНЕКДОТЫ

— Дима, а мы что, мост в Австралию строим?
— Нет, Владимир Владимирович, через Керченский пролив.
— Да? А то я посмотрел тут смету...

Один приятель говорит другому:
— В сорок лет — и ездить на маршрутке?! Стыдобища!
— А ты как на работу добираешься?
— На велосипеде!

На одесском Привозе:
— Мадам, почему ваш гусь такой дорогой?
— Он не дорогой, он просто следит за курсом доллара.

— Ваш любимый спорт?
— Туризм.
— Какой вид туризма предпочитаете?
— Медицинский.
— Это как?
— Постоянно ездим с женой по врачам...

В магазине «Икеа»:
— Здравствуйте. Это отдел возврата?
— Здравствуйте. Да, что вы хотели вернуть?
— Я хочу вернуть вот это.
— А что это?
— А я не знаю. Пока собирал, чем только это не было: и диван, и тумба, в какой-то момент даже Первый канал ловило...

— Мур-мур-мур... Ко-о-тик...
— Господи, Вика! У тебя будет когда-нибудь голова болеть или нет?

— Эта долька для ежа, эта долька для чижа, эта долька для утят, эта долька для котят...
— Дед, может, ты все-таки перепишешь завещание?

При приеме на работу у женщины спрашивают:
— Сколько вам лет?
Та кокетливо отвечает:
— Мне ближе к тридцати, чем к двадцати.
— А точнее?
— Пятьдесят.

— Ой, а вы кто?
— Да мы мозги твои. Узнали вот, что ты влюбился, попрощаться зашли.

НЕВАЖНО, КАКОЙ ДЛИНЫ У ВАС ЛИНИЯ ЖИЗНИ. ВАЖНО, ЧТОБЫ ОНА ЧЕРЕЗ ПОПУ НЕ ПРОХОДИЛА.

ТЕОРЕТИЧЕСКИ ЖИЗНЬ ПОЛНА СЮРПРИЗОВ. А ПРАКТИЧЕСКИ ОНА ПОЛНА ПОНЕДЕЛЬНИКОВ.

Эх, жизнь-жестянка...

КРЕДИТЫ

НАКОНЕЦ НАСТАЛ ТОТ ЧАС, КОГДА Я В САЛОН ПОМЧАЛСЯ ПОУТРУ НА ВСЕХ ПАРАХ...

Жил я более чем скромно — дом, работа, снова дом, никаких тебе излишеств, экономия на всем. Не ходил с друзьями в бары, дамам розы не дарил, и в конце концов я все же на машину накопил.

Персонал в автосалоне — слаще меда голоса! Улыбаясь, консультанты смотрят преданно в глаза. Подобрали цвет и марку ту, что нужно было мне, внес аванс, но для порядка торговался о цене. Тихо радуясь удаче, не вступая в долгий спор, в полутемной комнатушке подписали договор.

Ожиданье хуже смерти, наконец настал тот час, когда я в салон помчался поутру на всех парах. Снова вежливо встречают, одобряют выбор мой, предлагают рассчитаться и катить себе домой...

— Что за сумма триста тысяч? Я ведь должен только сто!

— В договоре допуслуги в комплектации авто.

— Впопыхах поставил подпись! Это просто ерунда!

В тот же миг ко мне подходят два здоровых мужика. Объяснили популярно, почему я здесь не прав (были веским аргументом бита и кастет в руках).

Битый стоит двух небитых, так пословица гласит — под залог своей квартиры тут же в банке взял кредит. Расписался в документах, мелкий шрифт не стал читать, все равно такие буквы без очков не разобрать. И казалось, что теперь-то по-другому жизнь пойдет, путешествуя по миру, загляну за горизонт.

...Я не ел три года мяса, штопал рваные носки, отдавал все деньги банку, но долги мои росли. Чтобы сделаться умнее, надо было пострадать, мне квартиру и машину за долги пришлось отдать.

Дом в деревне брал в рассрочку, не спеша, не с кондачков, но опять поставил подпись, не читая, без очков...

Олег Литвин

РАССКАЗИК

Тетки делятся на работе воспоминаниями. Одна говорит: «Эх, в молодости, бывало, если поссоримся, мой придет ко мне прощения просить, так за ночь с ним раз пять-шесть помиримся!» Другая: «А сейчас?» — «А, шуба!»

ОН!

Круто сказано!

● Из одного паровоза японцы могут сделать 100 малолитражных машин, китайцы — 10 000 велосипедов, а мы — один пункт приема металлолома.

● Пока россияне волнуются о судьбе русского языка на Украине, самыми распространенными языками в Москве становятся таджикский и узбекский.

● Десяток яиц — 60 рублей, литр молока — 50 рублей, хлеб — 20 рублей, а пособие на ребенка — 264 рубля в месяц... Зато подняли зарплату депутатам до 253 000 рублей в месяц. Чтобы они с голоду не умерли!

АНЕКДОТ

Один сосед — другому: «Ты своего сына как стрижешь?» — «Когда хорошие отметки — в парикмахерской». — «А не очень хорошие?» — «Дома, машинкой для собаки». — «А плохие?» — «А я его тогда не стригу, я его выщипываю».

Спорт в нашей жизни

НА МЕЖДУНАРОДНОМ шахматном турнире один из участников, румынский гроссмейстер, обвинил своего противника, цыганского шахматиста, в том, что тот украл у него коня.

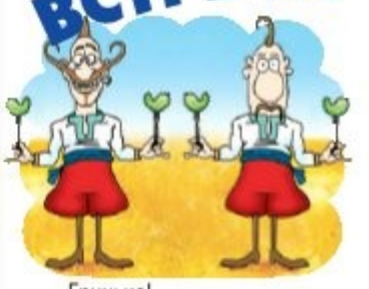
НА СОРЕВНОВАНИЯХ узбекский бегун принял допинг и пришел к финишу последним, чтобы не спалиться.

ЗАПРЕТИЛИ материться в общественных местах. Сборную России по футболу в Шереметьево встречала молчащая толпа.

ОЛИМПИЙСКИЙ комитет принял решение изменить правила эстафетного бега. Теперь для повышения скоростных качеств бегунов вместо эстафетной палочки будет выдаваться на старте электрошокер.

Приезжайте!

ТЁПЛАЯ ВСТРЕЧА



— Грицько!
— Шо?
— Просыпайся — «мерс» с новороссийскими номерами!
— Да ты шо?! О, и правда. Сами лезут. У нас все готово к теплой встрече? Все спецсредства в боевой готовности?
— Гы! Конечно!
— Хорошо. На счет три — работаем. Работаем четко и жестко. Раз... два... три... Пошли!
...— Здравствуйте! Мойка, полировка! Стекла, фары протереть? Минералка, пирожки. Чтобы дорогие паны не скучали — за отдельную плату этнические скачки с частушками. Спасибо, спасибо, дай вам бог здоровьица! Приезжайте еще! Слава России!
— Ну шо, Грицько, сколько?
— Нормально. Особенно хорошо срубили на скачках. И не расслабляться! Через час пройдет туристический автобус с москалями, если им понравится — новую буржуйку в наш отряд купим.

Под углом 40°

ЗА-ВЯ-ЗЫВАЮ!

Понедельник. Все, баста, с сегодняшнего дня бросаю пить. Днем был у врача, и он сказал, что если не брошу пить, то через три месяца умру. Я аж похолодел. Ведь если умрешь, уже не выпьешь. Завя-зываю!

Вторник. Приходил Виталик и полностью одобрил мое решение. Чтобы это дело у меня лучше покатило, предложил принять за это по маленькой. А мнение Виталика я всегда уважал.

Среда. Утром долго вспоминал, за что мы с Виталиком вчера так напились. К вечеру вспомнил: обмывали мои новые тапки. Слава богу, память еще есть.

Четверг. Опять был Виталик. Сказал, что тоже решил стать на путь истинный и попросил поддержать его в этом трудном деле. Я не мог бросить друга в беде и поддержал его до самого дома. Сам он не дошел бы. Как вернулся к себе — не помню.

ПОСЛЕ ПРИЕМА МАЛЕНЬКОЙ УКРЕПИЛСЯ В ВЕРНОСТИ СВОЕГО РЕШЕНИЯ. БРОСАЮ, ЖЕЛЕЗНО!

Пятница. После приема маленькой укрепился в верности своего решения. Бросаю, железно!

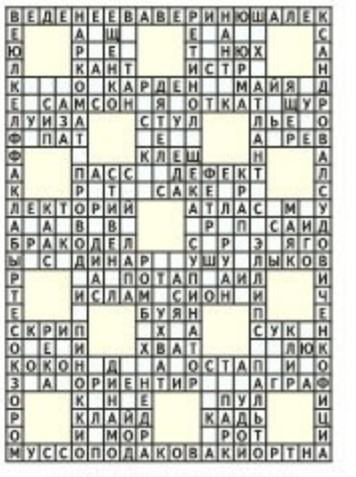
Суббота. Не пью с утра. Стал слабеть. С трудом дохожу до кухни.

Воскресенье. Утром приходил какой-то мужик. Спросил меня. Я ему: вот он я. Он: ой, я тебя трезвым не узнал! Я вгляделся в него — Виталик! Тоже его не узнал. Виталик сказал, что внешне я постарел лет на пятнадцать. Один день воздержания принес мне столько страданий, сколько не принесли все похмелья вместе взятые.

Воскресенье. Вечером почувствовал резкий упадок сил. Еле передвигаюсь, с трудом поднимаю руку. Неожиданно понял, что, если не подниму хотя бы полстакана — умру! И больше уже никогда не смогу выпить! Прощайте все. В моей смерти прошу винить трезвость.

Понедельник. Спасибо Виталику — спас вчера. Вовремя подоспел с «влагой жизни». Попутно пояснил, что «завязать» и «умереть» — это одно и то же. Мнение Виталика я всегда уважал. Поэтому будем жить.

Александр Никитин



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

РАССКАЗИКИ

Разговор друзей за чашкой кофе: «Вася, почему ты так ревнуешь жену?» — «Да дети у нас больно красивые и умные».

Два российских пилота перед взлетом: «Блин, Вася, почему ты напился? Договаривались же по очереди пить! И в этот раз была моя очередь!» — «Да ладно, Серег, не ори, долетим и нормально самолет посадим! Первый раз, что ли?» — «Самолет-то мы посадим, а кто из Шереметьево машину поведет?»

РАЗГАДАЙТЕ СКАНВОРД. СОСТАВЬТЕ ЧАЙНВОРД ИЗ ФАМИЛИЙ ПЕРСОНАЖЕЙ И НАИМЕНОВАНИЙ ТОГО, ЧТО ИЗОБРАЖЕНО НА ФОТО, И ВПИШИТЕ СЛОВА ПО ПЕРИМЕТРУ СЕТКИ.

Силач, преданный Далилой
Горный ястреб
Роль Ляли Жемчужной
Сталинское министерство
Святослав-юморист
Витамин А
Порт в устье Луары
Древнерусское горячее блюдо
Тесьма-украшение
Напиток из мацони
Чутье гончей
Кавалер кариатиды
Пьер-модельер
Древнее название Дуная
Имя балерины Плисецкой
Ископаемый дракон
Настоящее имя Мадонны
Перната-тое долото
Отдача пушки
Малиновый певун
Детская форма протеста
Шахматный тупик
Один из 12 у Бендера
Яства на столе
Загашник хомяка
Французская верста
Шнур под напряжением
Курьер энцефалита
Брак в детали
Жест волшебника
И Сигал, и Спилберг
Алкоголь самурая
Войлок для шляпы
Шифровка шулера
Фаро в Марселе
Бремя неволи
Зал общества «Знание»
Певучая Патрисия
Кэмерон из Голливуда
Хваталка из зоологии
Картотека географа
Родина Гюстава Флобера
Местный за Сухова
Ортопедическая стелька
Аналог овала
Недруг Отелло
Отпетый халтурщик
Монета в кармане Аладдина
Символ бубновой масти
Повесть Тургенева
В роли мента Казановы
Вера в Аллаха
Пала косолапого из сказки
Китайский вид спорта
Холм с храмом бога Яхве
Семья у монголов
Бедокур с длинным носом
Остров князя Гвидона
Рогатина для горшка
Служители одного храма
Кряхтение пера
Синяя линия на карте
Порожек у дупла
Одежда коня
Клуб Льва Яшина
Лаборатория геолога
Ловкий ухарь
Авантюрист Бендер
Пряжка в виде брошки
Дверь в танке
Спальник шелкопряда
Веха, ведущая к цели
Бизнес-соглашение
Сокольники в Москве
Прибыль на ферме
Приятель гангстерши Бонни
Замазка для раны
Бочка в четыре пуда
Прославился «Утопией»
Место для смешинки

Гороскоп на 2015 год

Чтобы в доме был лад, прикиньтесь котиком

ОВЕН Козочка приготовила крутые повороты судьбы, приятные сюрпризы, новые знакомства. Но если нестись сломя голову, можно легко все потерять. Не так-то просто войти в ритм нового года. Но у вас все получится! Живите по средствам и старайтесь рассчитывать только на себя, это позволит сохранить здоровье. Сосредоточьтесь на делах семьи, близкие будут вам благодарны.

ТЕЛЕЦ Вы будете идти к цели как танк, сметая преграды на своем пути! Все наладится благодаря отчасти удаче, отчасти вашему упорству. Только станьте сдержаннее, не нужно устанавливать диктатуру в доме, тогда почти все конфликты будут разрешены. Эмоциональное перенапряжение и переизбыток событий в наступающем году могут спровоцировать аритмию и бессонницу. Старайтесь не воспринимать все близко к сердцу.

БЛИЗНЕЦЫ Ваш девиз на 2015 год — не молчание золото, а слово! Козочка от ваших сладких речей развесит не только ушки, но и рожки. Не забывайте вплетать в свои завораживающие речи самые сокровенные просьбы. Все получите в лучшем виде! В семейных отношениях, которые выдержали проверку огнем, водой и медными трубами, наступит интересный период возрождения чувств. Так что хватайте козу за рога — и вперед!

РАК Вы на пути перемен! Встречайте их, не бойтесь! А чтобы добавить себе решимости, полюбите себя, вы того стоите. Главное — подходите ко всему с присущей вам иронией, а порой и самоиронией. Есть все шансы разрешить и забыть многолетние конфликты. Поездки на большие расстояния принесут много новых эмоций и удовлетворение жизнью. Здоровье потребует внимания.

ЛЕВ Поскорее снимайте свои розовые очки — и в путь за удачей! Она ждет буквально за поворотом, и даже через девять морей плыть не придется. Единственное предупреждение: чтобы в доме был лад, прикиньтесь котиком, и вас будут ласкать и баловать весь год. Кстати, укрепляйте иммунитет, иначе простудные заболевания так и будут липнуть к вам.

ДЕВА Неприятности и болезни резвая Лошадка унесет с собой. Весь новый год вы будете терять старые связи и старые проблемы. Жизнь окажется полосатой: взлеты и падения, смех и слезы, любовь и ненависть. Главное — что бы ни происходило, смотрите на жизнь с оптимизмом.

ВЕСЫ В новом году вас подстерегают неожиданные события и крутые повороты судьбы: захватит такой вихрь чувств и эмоций, что будет сложно удержать равновесие! Держитесь крепче на ногах, а интуиция станет верным другом и лучшим советчиком. Не форсируйте события, пытаясь «догнать и перегнать Америку». Пусть все идет размеренно и не спеша, зато вовремя и по делу.

СКОРПИОН Добавьте чего-нибудь нового в старую жизнь. И обязательно начните с приятного. Слышите? Возможно, старая любовь постучится в двери! Впустите ее, невзирая на страхи и сомнения. Кто-то, давно исчезнувший из виду, возможно, вернется. Мистический склад ума и интуиция подскажут вам, как избежать неприятностей, а напористость поможет решить любые проблемы.

Новогодний фейерверк — один из самых старых обычаев. Древние люди верили, что огонь и шум фейерверка отпугивают злых духов.

СТРЕЛЕЦ Всему свое время. Не спешите хватать удачу обеими руками, обжигаясь от нетерпения, иначе она ускользнет. Важно верить в себя, в тех, кто рядом с вами. Иногда ощущение счастья рождается от случайных мелочей — обращайте на них внимание. Жизнь не станет легче, зато она будет во много раз интереснее, чем раньше!

КОЗЕРОГ За что бы вы ни взялись — всюду ждет успех. Любовь, вера, умение избегать конфликтов и видеть плюсы во всем помогут всегда быть на высоте. В начале года небольшой разбор полетов с близкими подпортит настроение, но не надолго. В целом все будет ровно и гладко. Правильное питание для вас теперь не прихоть, а острая необходимость, посоветуйтесь с врачом.

ВОДОЛЕЙ Помните: что посеешь, то и пожнешь. Настала пора сеять. Несмотря на то, что на улице зима, начинать самое время. Пересмотрите все сложные ситуации и конфликты, которые произошли в уходящем году, проанализируйте и сделайте выводы. У вас получится наладить отношения с самыми сложными людьми. Однако здоровье прежде всего.

РЫБЫ Вы наконец-то отыщите то, что долго искали и что подарит вам истинную радость. Одинокие могут встретить любимого человека, с которым можно уверенно и счастливо пройти по жизни. Если сейчас радом с вами находится человек, который доставляет вам дискомфорт в жизни, найдите в себе мужество и здравый смысл, чтобы оборвать тягостную связь. Иначе хронический стресс плохо отразится на самочувствии.

Стихи наших читателей

ИДУ С ТОБОЙ ПО МЁРЗЛЫМ ЛУЖАМ

Любимых рук порыв и трепет,
Как теплый ветер по щекам...
И не смолкает робкий лепет,
И радость с болью пополам.
Уйди, не надо... Нет, постой!
Мне так тепло с тобой зимой
На этой улице пустой
Под замороженной луной.
Но дома ждут тебя, и ужин
Немым упреком стынет там.
Иду с тобой по мерзлым лужам,
Как по разбитым зеркалам.

НАИВНАЯ

Быть наивной не так и плохо.
Показалось — меня любят
Все соседи, друзья, снохи
И снующие вокруг люди.
А наивность — не друг злости.
Распахнулась душа настежь.
Впереди — подвесной мостик
Над пучиной людской страсти.
...Как жестоки порой люди!
На вокзале стою ночью.
Все казалось — меня любят,
Только правда страшна очень...

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **Улучшаем зрение**
ПО ДРЕВНЕ-ИНДИЙСКОЙ СИСТЕМЕ ЛЕЧЕНИЯ АЮРВЕДЕ.

✓ **Для тех, кто хочет жить долго**
СТАНЬТЕ СЛЕГКА УПИТАННЫМ.

✓ **И летом, и зимой**
ПАЛКИ В РУКИ, НО БЕЗ ЛЫЖ.

✓ **Ищем причину**
ПОЧЕМУ РАСТЁТ ГОРБИК НА ХОЛКЕ?

Здоровья, молодости и красоты в наступающем году!

Самое заветное желание человека во все времена – оставаться молодым и здоровым. Пусть в наступающем году это пожелание осуществится у каждого из вас! Успехов вам в наступающем году, крепкого здоровья, молодости и красоты! А в дополнение к искренним пожеланиям молодости и красоты порадуйте своих близких прекрасным подарком – набором пептидной косметики Лора от компании Эвалар.

Лариса Прокопьева,
Генеральный директор
компании «Эвалар»

Эвалар здоровья дар

Пептидная косметика Лора - лучший подарок к Новому году!

Спрашивайте в аптеках!

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-1485 от 10.02.2000 г. Ценасвободная Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 183545 экз. Заказ 2020. Объем: 6 п. л. Дата выхода в свет 24.12.2014 г. Подписано в печать 23.12.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 226865 экз.

12+